

千代田俳句同好会

秋出水人智を越ゆる千曲川
夕映えて静か真緒の芒原
雲一つ無き空広がって式部の実
光まどひてしなやかな枯尾花
大鍋の蓋干してあり豊の秋

紫陽花俳句会

兄逝きてひくき羽音の寒雀
表いて老いのお替りとうろ飯
流れゆくものを流して水澄めり
大嵐去りて事故なく日のまぶし

出島短歌会（霞ヶ浦中学校二年生の作品）

いつの日か見たところあるこの景色まさか私は未来の人間
早朝に窓を覗くと日が昇る今日も始まる俺の一日
初大会鼓動高なりちを引く皆の応援矢にのせ放つ

投稿作品

忘却の彼方に捨てん哀しみは明日さく花も何時か散りゆく
独りには寂しすぎるよ遠花火俺が居るよと老猫が言っ
秋深む日毎に山に囲まれし景色は紅葉色濃くなりぬ
明け方にかがやく満天星幸祈る
同窓会歌手にお笑いあらたあれ
路地裏のにあふ七輪初秋刀魚
小春日や名札見比へクラス会

加藤貞江
榎原清志
桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子

飯田功
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

白井樹梨亜
原弘也
仲田龍人

沽野はつ子
菅谷味子
石塚清
横井正子
篠塚しほ
いいだいを
竹村啓子

▶ 投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集しています。令和2年1月6日（日）までに情報広報課（〒300-0192 大和田562番地）へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。（内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。）

健康・健幸
応援宣言！

健康まつり「宣言」健康・健幸な人生を送るシリーズ⑨

かすみがうら
健康増進コラム

命を縮める心不全！

きちんと知っておきましょう。

心不全とは

心臓が悪いために、
息切れやむくみが起こり、
だんだん悪くなり、
生命を縮める病気です。



心不全で入院した方の6人に1人が
死亡、3人に1人が再入院するよう
な状況です。
心不全の初期症状に思い当たる方は、
注意しましょう。

心不全セルフチェック

- 1 生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）にかかっている、喫煙をしている、または過去に抗がん剤の投与や放射線治療を受けたことがある。
- 2 心臓の病気（左室肥大・心筋梗塞・弁膜症・不整脈・心筋症など）と言われた。
- 3 血縁関係のある家族（両親・祖父祖母・兄弟姉妹など）に心臓の病気や突然死した方がいる。

4 息切れ、胸痛、胸部不快感、動悸がある。

5 靴をはく時などかみ込んだり、お辞儀の姿勢をすると苦しくなる。

6 夜間に咳がでたり、就寝中や横になると息苦しくなり、起きていると楽になる。

7 夜間、おしっこ（こ）起きることが多い。

8 1週間で合計2kg以上の急激な体重増加がある。

9 手足がむくむ。

10 手足が冷たく、慢性的な疲れを感じる。意識を失ったことがある。



健康カレンダー



※当てはまるものがいくつかあれば、かかりつけ医に受診しましょう。



日本循環器学会 HP

健康づくり増進課

0296(8088)231-2

第3回 かすみがうら市

健康まつり
元気な生活は食と運動から

あじさい館 11月24日（日）

市民の皆さんの健康意識向上のきっかけづくりとして開催している「健康まつり」。今年度は「元気な生活は食と運動から」をテーマに、30を超える参加型のイベントを実施しました。
自分の健康状態を知ることが出来る機会ということで、大勢の方が来場し、楽しみながら健康について学びました。



図 健康づくり増進課

フォトアルバム

ムービー



参加者からは、「さまざまな検査を無料で受けられるのはとても嬉しいです」「楽しみながら健康について学ぶことが出来ました」「教えてもらった体操を家庭でも実践したいと思います」などの感想があり、お子さんからは「看護師さんと薬剤師さんのお仕事体験が楽しかったです」「これからはたくさん野菜を食べるようにします」などの声をいただきました。

