



病 支え合いでマスク不足を解消 院などにマスクを提供



マスク寄付・寄贈一覧

4月24日、市に隣接する土浦協同病院、神立病院、石岡市医師会病院へ、市が購入しました不織布マスク1,500枚(1病院500枚)を提供しました。土浦協同病院の酒井院長からは「深刻なマスク不足で、病院スタッフの手作りマスクを使用している状況でもあり、大変ありがたいです」と感謝の言葉をいただきました。また、市には、企業や個人などから「地域のために役立てほしい」とマスクなどの寄付をいただいております。いのちを守る最前線の医療機関や社会福祉施設などを中心に提供を開始しています。マスクなどの寄付をいただいた皆さん、ありがとうございました。



命 クラブ・フォー・ケアーズ を守るすべての人にエールを送る

4月24日、5月1日、新型コロナウイルス感染症の感染爆発を防ぐため、自らの感染リスクを抱えながらも、大切ないのちを救うために最前線で力を尽くされている医療従事者の皆さんに「クラブ・フォー・ケアーズ」を実施しました。医療従事者に加え、介護や保育など命をケアすることに従事している「ケアラー」の皆さんに、感謝の拍手「クラブ」を送る動きが、世界中で行われています。市ではこの2日間、全職員が正午になると感謝と敬意の気持ちを込め拍手を送りました。



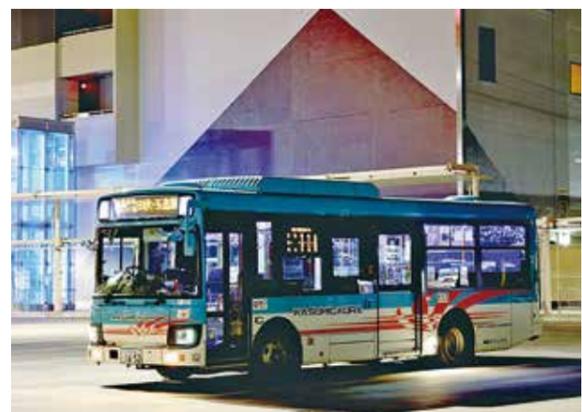
クラブ・フォー・ケアーズ動画

まちのわだい



感謝の気持ちを込めてライトアップ

4月19日から、市は関鉄グリーンバス株式会社と協力して、「霞ヶ浦広域バス」および「千代田神立ライン」の各1台にブルーライトを設置した「ブルーイルミネーションバス」を午後5時以降の便で運行しています。ブルーライトアップは、新型コロナウイルス感染症に立ち向かい、最前線でいのちを救うため力を尽くす医療従事者や関係者の皆さんへ感謝と応援の気持ちを伝えるものです。両路線とも土浦協同病院に乗り入れているほか、千代田神立ラインは神立病院や市内の診療所などを巡回し、市民の交通手段として運行しています。



↑霞ヶ浦広域バスの外観 写真提供：関鉄グリーンバス株式会社

市 市民の皆さんが大切に育てた苗木 あじさいの苗を植栽しよう

昨年の4月から、花のみち花壇の一部に「市の花“あじさい”の苗を植栽しよう！プロジェクト」を進めています。応募いただいた約130人の市民ボランティアの皆さんと、市内11の小中学校によって育てられたあじさいの苗と寄付でいただいたものを含め5,000本以上が集まりました。大切に育てていただいた苗は、4月末に花のみち花壇に植栽しました。



↑お手伝いいただいたボランティアの皆さん

文芸ひろば

千代田俳句同好会

水仙の供花まっすぐに六地藏
床の間に螺鈿の光り小町雛
菜園の端の列黄水仙
鳥帰る空に絵文字を残しつつ
水鳥や頭うずめて波まかせ

紫陽花俳句会

長閑さや切株に腰手にタバコ
黄砂降る持急列車突き抜ける
残り鴨残され鴨か水尾ひいて
しゃぼん玉児を交わしつ舞ひ上る

出島短歌会

乗車して発車時刻を待つ間バスの窓から見える久慈川
春きたりふりくる光の眩しくて思わず買ひしフリージアの花
夜鳴きする老犬の頭を撫でてやる生れし日母犬の紙めしごとくに
咲きて良し散りて可愛い桜花川面に浮びゆつくり流る

投稿作品

恐れ多くも異性憶えた師の君がシヨッピングカー押す店には入れず
時知るや今和初めのさくら花淡々と咲き蕭々と散りゆけり
昨日の雨卵月の空に樹々の緑紫紺の筑波嶺ま近に望む
コロナ菌かすみの市民寄せつけず桜花行きても戦い挑む
三密に苦しき娘散歩へ公園もため惜みコロナめ
一日を鶯の声に励まされ今日も頑張り力の限り
春嵐櫻は散りて束の間の夢かと思ふ高き山並
さくら満ちひらりくるりと舞い落ちる
夕暮方に初振りの笛ちらしし
梅が枝に美しき声鳥をまち

詠歌の紹介

桜井筑娃
中島暉子
萩原初枝
福田妙子
山内勝昭

飯田功
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

岡田恭子
仲谷香代子
薬師寺玲子
名倉靨子

菅谷味子
中島良平
沼野はつ子
近藤善康
横井正子
斉藤勝広
石塚清
竹村啓子
関和代
いいだきを

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。6月3日(木)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。)また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言「健康・健幸な人生を送るシリーズ⑩

かすみがうら 健康増進コラム

室内で行おう！健康体操

新型コロナウイルスの感染症の拡大を防ぐため、不要不急の外出を控えたりするなど、今までの生活に変化が生じ、体を動かす機会が減っている方が多いのではないのでしょうか。動かない生活(生活不活発化)が続くと、心身の機能が低下して疲れやすくなったり、生活動作がしにくくなるなど、体調を崩す可能性が高まってしまいます。

体を動かす機会を確保することは、健康を維持し、筋力低下の予防にも効果があります。自宅でのストレッチや、簡単な体操などを取り入れたり、日常生活の中で体をこまめに動かしたりして、動かない時間を減らしていきましょう。

①座っている時間を減らしましょう。
立ったり、歩いたりする時間を増やすことが重要です。例えば、テレビの「マーシャル」に足踏みなどが有効です。
②自宅でできる運動をしましょう
テレビ体操のような自宅でできる運動を取り入れたり、スワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。スワットができない時は、椅子に座って机に手をつけて体を支え、立つ・座るの動作をゆっくり繰り返しても有効です。

③ストレッチをしましょう
同じ姿勢でいると、関節も固くなってしまうので、ストレッチをするなど身体をほぐしましょう。テレビを見ながら体操できる番組を紹介します。(詳細はNHKのホームページをご覧ください)

NHKテレビ体操(変更になる場合あり)

- 【テレビ(EPH1)】
- 【日・函・金】 6時25分～6時35分
「みんなの体操・ラジオ体操第1」
- 【火・木】 6時25分～6時35分
「オリジナル体操・ラジオ体操第2」
- 【土】 6時25分～6時35分
「みんなの体操・ラジオ体操第2」
- 【日】 6時25分～6時35分
「ラジオ体操第1・ラジオ体操第2」
- 【テレビ(総合)】
- 【月～金】 9時55分～10時「みんなの体操」
- 【火】 14時55分～15時「ラジオ体操第1」
- 【水】 14時55分～15時「みんなの体操」
- 【木】 14時55分～15時「ラジオ体操第2」
- 【金】 14時55分～15時「オリジナル体操」

健康づくり推進課
TEL 03(3568)2312

健康カレンダー

