

千代田俳句同好会

昨夜の雨紫陽花ぐんと色増せり
囀の中の一声極立てり
沖繩の空の青さや仙桑華
梅雨寒し脱いだり着たり迷ひけり
白日傘たたみ土偶の目と合ひし

紫陽花俳句会

亡き人の想い出つまる豆御飯
木漏れ日を受けて優しき柿若葉
深みゆく緑の中や栗の花
うぐいすの声に聴き入る地藏尊

出島短歌会

手にとりてしばし眺めてまた仕舞うゆきどころなき古びた写真
大腸の検査を終えてしみじみと我が身の愛し大食ならぬ
夫何かつやきながらブラモデル部品なくして陽も暮れ祈むる
孫を抱く夫の写真がランドセルの内ふたにあるそと入れてある

投稿作品

母さんの短歌は何時も悲観的娘が言うそれも生き様
勝つまでは欲がりませんコロナには薬ワクチン普及するまで
光茫を発して消ゆる流星に季節の流れが滲んで消える
青空にハンググライダー高くとび色鮮やかにのんびり左右
若竹の日毎に伸びる力あり未来を担う子等健やかに
筑波嶺の裾より昇る朝風に吹かれて久し深呼吸する
雨上がり夕映えとよきの山並みに綿雲湧きて山を覆いし
梅雨空やシヨバン流るる散歩道
白き薔薇したふ初恋おさげ髪

桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子
萩原初枝
福田妙子

久保庭悦子
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

岡田恭子
仲谷香代子
名倉親子
薬師寺玲子

菅谷味子
近藤善康
沽野はつ子
横井正子
石塚清
中島良平
齊藤勝広
竹村啓子
いいたいさ

▶ 投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。8月3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。
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。



届け、みんなの願いごと

6月30日、わかぐり保育所で七夕の飾り付けが行われました。

七夕は、7月7日に天の川で織姫と彦星が会える日とされています。短冊を笹に飾ると願いごとがかなったり、幸せに過ごせるよう悪いものから守ってくれるとの言い伝えがあります。

子どもたちは折り紙で作成した織姫や彦星、星、スイカなどを笹に飾り付けをし、色鮮やかな笹飾りに変身させていました。また、短冊に自分の願いごとを書いて、笹に飾りながらお祈りをしていました。

笹飾りが色鮮やかに出来上がると、子どもたちからは歓声と笑顔があふれていました。



い 願いごとがかないますようにとお祈り
ろ 友達と一緒に短冊飾り
は に 七夕の飾り付けが出来上がりみんなで喜ぶ年長児

↓霞ヶ浦の鯉の知られざる歴史に関心する参加者



歴史の長い、霞ヶ浦の鯉

6月28日、歴史博物館で「霞ヶ浦の鯉の歴史と文化」の記念講演会が新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催されました。霞ヶ浦の鯉の歴史は縄文時代からと古く、江戸時代には「ブランド鯉」として有名でした。また、鯉は祭りや行事の中で縁起物、時には神聖なものとしても扱われ、霞ヶ浦沿岸地域では重要視されていたなどの話がありました。今回の企画展では、知られざる霞ヶ浦の鯉の歴史と文化を紹介し、熱心に話を聞く参加者の姿が多く見られました。

順調に育っています

4月末に花のみち花壇に植栽した、市民ボランティアなどが育てたあじさいの苗が開花しました。苗の品種や育成状況の違いにより、一部のみの開花となっていますが、植栽した当初よりも、確実に根を張り、順調に育っている姿が見られました。来年の6月には、たくさんのあじさいの花が姿を見せ、花のみちを彩ってくれることでしょう。また、6月上旬にはマリーゴールドも植栽され、花のみちは、時期によって3つの花が楽しめる花壇となっています。



↑ 4月の植栽から開花したあじさい

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」16

かすみがうら

健康増進コラム



健康カレンダー



免疫力を高めるために

免疫力とは、外から体内に侵入するウイルスや病原菌を防ぎ、体内に発生する異常な細胞を除去するなど、細菌やウイルスから私たちの体を守る抵抗力です。今回は、免疫力を高めるために大切な「腸」と「心」についてです。

1 腸の免疫力を高める

細胞やウイルスを攻撃してくれる「免疫細胞」がおおよそ7割存在しており、免疫の鍵を握っているといわれています。しかし、体を守る「免疫細胞」が、時折「暴走」することによって「アレルギー」や免疫細胞が自分の細胞を攻撃してしまう「自己免疫疾患」といわれる病気を引き起こしてしまうことがあります。このような病気にかかった方は「腸内細菌の異常」が生じていることが分かっています。私たちの体の腸内細菌はおおよそ1000種類あるといわれており、病気の種類によっては、「特定の腸内細菌が少なくなっている」ことも分かっています。

「免疫細胞」の「暴走」を防ぐため、さらには「少なくとも特定の腸内細菌」を増やすためには、「食物繊維」を食んだ食べ物を多く食べることが大切です。

食物繊維は、海藻類、きのこ類、野菜類などに含まれていますので、なるべく多く食べるように心がけて、免疫力を高めましょう。また、腸内環境を整えるために、腸内に住んでいるビフィズス菌や乳酸菌とよばれる「善玉菌」を増やすことも重要です。発酵食品(納豆、みそ、ヨーグルトなど)は「善玉菌」を増やす働きがありますので、毎日食べてほしい食品です。

2 「心」の免疫力を高める

免疫力に関係が深い細胞は、体の中でがん細胞やウイルスなどを見つけると攻撃します。この細胞はストレスに弱いですが、笑うと活発に活動するといわれています。食べ物は大豆、ブロッコリー、舞茸、生姜を積極的に食べるとよいでしょう。ストレスはためずに発散する、笑う、話す、趣味を行うなど、適度にリフレッシュを忘れずに行いましょう。

「心」の健康は目に見えないものですが、目に見えないものほどとても大切です。



健康づくり増進課

029(8668)2312