

千代田俳句同好会

梅雨の日の散歩を急かす晴れ間かな  
雨粒を数多のせたる浮葉かな  
胡瓜採み九十歳の咀嚼音  
燕の子嘴そくへ餌を待つ  
植田風細波絶え間なく走り

今井守  
大塚隼人  
飯沼礼子  
大西周  
加藤貞江

紫陽花俳句会

雨後になほ傘まどひて花あやめ  
闇の中かすかな明り堂舞ふ  
炎天にマヌク六色六地藏  
職人の指先おとる冷素麺

飯田功  
久保慶悦子  
田能幸雄  
福田宏通

出島短歌会

はちす葉に結ぶ白露コロコロと集めては落とす孫との散歩  
四ヶ月休んだヨガの再開にみなマスクして息整える  
集落を一またきする大虹コロコロナで久々安堵  
雨上がり夕陽に染まる洗面台宝石のことはと華やぐ

薬師寺玲子  
仲谷香代子  
名倉親子  
岡田恭子

投稿作品

開拓道フラワー道路名ばかりでマリーゴールド寂しく咲いてる  
雨やみて久しく見上ぐ木漏れ日に風の流れに安らぎを知る  
宇雷まで指先だけで届くのにア行カ行で大活字辞書繰る  
願いても再び越せぬ一夏をアイス食み笑む夫の在りし日  
抗体もキラ細胞も潜り抜け肺に侵入脳なきコロナ  
かたりしに傘寿の祝とぞの春ゆるる彼方へ新盆の兄  
子とともほつへゆるめて心太  
金魚掬ひ幼子薄く紅さして

横井正子  
石塚清  
菅谷味子  
沽野はつ子  
近藤善康  
中島良平  
いいたさを  
竹村啓子

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。9月2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。

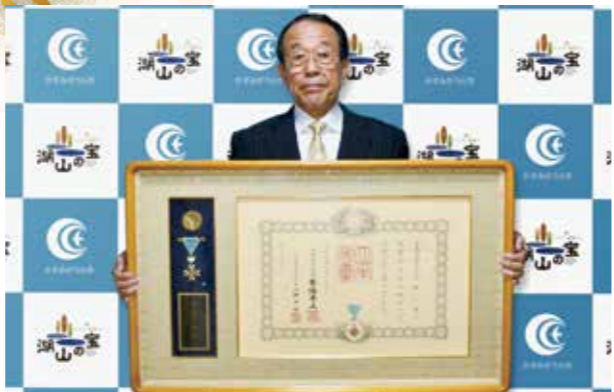
春の叙勲褒章

藤井 裕一さん  
春の叙勲 旭日双光章



平成8年に出島村議会議員に初当選後、霞ヶ浦町議会議員およびかすみがうら市議会議員として、永きにわたり市政の発展に尽力された功績が認められ受章されました。  
また、昭和43年に消防団に入団後、かすみがうら市消防団長などを歴任され、永きにわたり地域住民の安全確保に尽力された功績が認められ、平成27年に藍綬褒章を受章されています。  
「地域の皆さまや支えていただいた多くのご指導、ご支援のたまものと、心より感謝申し上げます。また、変わらず支えてくれた家族にも感謝しています」と受章の喜びを話してくれました。

長峰 一男さん  
春の叙勲 瑞宝小綬章



昭和47年に高校教諭として採用後、教頭、校長を歴任し、永きにわたり教育現場で、生徒一人ひとりの夢の実現のための生活指導や進路指導などに尽力され、また、県教委職員として、高校生の交通安全教育の充実や教職員の安全衛生管理体制の確立などに尽力された功績が認められ受章されました。  
「学校関係者をはじめ、多くの皆さまに心温まるご指導やご支援をいただき、心から深く感謝申し上げます。また、ずっと支え続けてくれた家族にも感謝しています」と受章の喜びを話してくれました。

出沼 泰子さん  
春の褒章 藍綬褒章



保護司として平成4年から現在まで、罪を犯してしまった人や非行に陥った人の更生、社会復帰など、罪を償い再出発しようとする人たちの立ち直りを支援されてきました。  
また、犯罪予防のため、社会を明るくする運動などの啓発にも努め、安全・安心な地域社会づくりに尽力された功績が認められ受章されました。  
「更生保護関係機関の皆さまのご支援をいただいたこと、そして長年にわたり地域の皆さまと家族の支えもあり、今日まで続けられたことを感謝しています」と受章の喜びを話してくれました。

叙勲・褒章とは

叙勲・褒章は、社会の各分野において優れた行いのあった方などに対し、国としてその功績や業績を表彰するために、その栄誉の印として勲章や褒章が授与されます。  
勲章の種類は大きく分けて6種類あります。  
褒章の種類は授与対象に応じて8種類あります。

今回受章された3つの章

- 旭日章 (きよくじつしょう)**  
功績の内容に着目し、顕著な功績を挙げた方に、授与される勲章
- 瑞宝章 (ずいほうしょう)**  
公務などに長年にわたり従事し、成績を挙げた方に、授与される勲章
- 藍綬褒章 (らんじゅほうしょう)**  
国や地方公共団体から依頼されている公共の事務(保護司、民生・児童委員など)に尽力した方に、授与される褒章

健康・健幸  
応援宣言!

かすみがうら  
健康増進コラム

健康まちづくり宣言「健康・健幸な人生を送るシリーズ⑩」

水分補給するタイミングを知ろう

人間の身体の大部分は、水分で構成されています。その割合は年齢によっても異なりますが、おおよそ60%〜65%といわれています。水分の重要な働きは、酸素や栄養素を全身に運搬すること、尿や汗として老廃物を体外に排出すること、発汗により体温を調節することなどが挙げられます。私たちの健康は、この水分の働きによって支えられています。  
今回は、この水分について考えていきましょう。

日々の水分の排出を考えてみると、汗などは1日に約1リットル、尿や便は約1.3リットルの水分を排出しています。水分が不足すると、この時期に多い脱水や熱中症を引き起こしやすくなります。

効果的な水分補給方法とは

普段の生活のときは、一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ1杯程度(200ml)の水分をこまめに飲むことが良いといわれています。特に朝の起床時や運動の前後、入浴後、就寝前は水分不足になりやすいタイミングですので、意識して水分補給をしましょう。



しょう。

しかし、水分補給にオススメしない飲み物もあります。カフェインや糖類の成分が多く含まれている飲み物とアルコール類です。理由としては、利尿作用があり、体内の水分を排出する役割があるからです。コーヒーやジュース、栄養ドリンク、お酒などを飲むときは、適量にしましょう。

運動直後や汗を大量にかいたときは、失われたミネラル分を補うのにスポーツドリンクが効果的です。しかし、市販されているスポーツドリンクの主な成分は、エネルギー源となる糖類、水分調節をするナトリウム・カリウム、疲労回復を促すクエン酸などです。運動直後など以外のときは、糖類が多く含まれているため、飲料水の代わりに多量に飲むと、糖尿病のリスクが高まるため、注意が必要です。



水分補給するタイミングに心掛けることで、熱中症予防にもなりますので、皆さんも実践しましょう。

健康づくり推進課

TEL 300-0008 FAX 300-2312

