

一 川 柳
駆け抜けた昭和ポツケで慈しむ
過疎の里守をなくした兵の墓
載ったぞ友のメールにやる気出る
青年と言われる人も古希祝う
火砕流の惨さを今に普賢岳
ほめ言葉老化をしても湧く勇氣
コロナ禍で茶飲み友達減るばかり
よそ見するつもりはないがつい桜
母の愛じわりと染みた塩むすび

桐村 佳苗 選
白木すなえ
奥 昭仁
小出石美典
小林 正文
中島 新一
林 嘉子
百留津規子
横川 洋子
桐村 佳苗

一 短 歌
新春の天を仰ぎて見る月よ今年は寅年世界の平和を
雪山を踏みしめ踏みしめ登り来つ陽に輝けり樹氷の花は
新年度各種総会開かるる事業山積地域活性化へ

二反田 和美 選
独裁者始めた戦争終わらなき罪なき人が毎日犠牲に
海鳴りが大砲音にも聞こえて砲弾一発戦火争う
眼の手術専門用語を医師並べメスが静かに動き始める

高畑 廣視
ランドセルに夢も一杯詰めてゐむ新入生行く桜の道を
母親が幼子殺す記事多く「子は宝」と詠みし憶良を思ふ
「銀も金も玉も何せむにまされる宝子に及かめやも」

佐々木 功

一 俳 句
沖とほく浮かぶ白帆や潮干狩
寒晴や若き杜氏のひねり餅
銃声のあとの深閑斑雪山
木洩れ日のゆらぐ縁側春障子
若鮎の堰越ゆ水のひかりかな
百歳へ遠き道のり初深空
肩ぐるまの父の温もり春夕焼
紙風船ばびおぽんと子の返す
峰高く風鳴る朝や雑煮膳
清貧に老いて悔いなし福寿草
梵鐘の一打に深む暮春かな
スニーカーの杖の一步や春の風
水甕の土間のひかりや花の冷え
聞こへ来し「乙女の祈り」梅二月
山盛りのポテトサラダや卒業す
退院の夫の一步や木の芽和
風花や人焼く丘のうす煙
暮なづむ漁船出てゆく春の海
鮮魚屋の流すシャンソン花菜風
啓蟄や大きくまはす肩と首
じゃれ猫の転がす毛玉日向縁
窓におくワイングラスや春の雪
村人とかはす笑顔やどんと焼
大きめの学生服や花吹雪
八十の餅腹重き三ヶ日
梅満開野点の苑の声静か
母と食ぶ母のおにぎり春の雲

尾形 忍 選
秋吉 晴子
荒巻 勝郎
岩花 太美
白木すなえ
大木本法通
尾形 忍
小川 恵子
小野 澄子
木下テル子
桐村 佳苗
熊谷 文子
熊地タミ
末久 正子
田長丸桂子
筒井 徳子
内藤 節子
中野美智子
中山恵美子
原井みえ子
飯田勢津子
飯田 哲雄
福田 幸正
藤本 正吾
宮野 和子
安枝 俊子
山本 俊雄
山本美弥子

こうげ俳句会が合同句集「こうげ」を発刊しました

収録しているのは、現会員28人の1148句と旧会員21人の161句。計49人分の1309句です。平成元年(1989年)頃からの「句会報」に残る数万句に、会員が2年ほどかけて目を通し、厳選したものを句集にまとめました。合同句集「こうげ」の大きな特色は、巻末に掲載句の季語別索引表が付けられていることです。この索引表を使えば、好きな季語からその季語を使った作品を見ることができ

ます。
「季語のことが初めて分かった」など、俳句に関係のない人に好評で、普通の文芸書としても使えます。画家の向野正義さんの表紙・挿絵、書家の木藤礼子さんの書もすばらしいと評判です。会では、この本を地域へのご恩返しと思い、お分けしています。下記までお問い合わせください。

●問い合わせ先 大平俳句会(尾形) TEL 72-4023



保健師だより

五月病を放置しないで ～知ってください【適応障害】～

5月のゴールデンウィーク明け頃から、身体のだるさや疲れやすさ、意欲がわかない、物事を悲観的に考えてしまう、よく眠れない、食欲がないなどの心身の症状が現れることがあります。これを「五月病」といいます。4月に環境の変化があった方に起こりやすく、放っておくと、「適応障害」に進んでしまうことがあるため注意が必要です。



「適応障害」とは

転勤、引っ越し、新しい人間関係などといった環境の変化が、その人にとっての苦悩を生み、そのために上記のような症状が現れる病気です。きっかけとなる出来事や変化から1か月程度で発症することが多いとされています。



「適応障害」は自分自身では気づかないことも多く、周囲の方の理解と支援が必要です。

もしあなたが相談を受けたなら、アドバイスや激励をするのではなく、ゆっくり話を聞いてあげることが一番です。

相手の苦しみを軽視せず否定せずに、どんなことが苦しいのか、どうしてそうなっているのかをまずは傾聴することが大切です。

適応障害の誘因となるストレスは誰の日常生活でも起こります。

同じ状況下でもストレスを感じる度合いは人それぞれのため、適応障害になる方、ならない方がいます。

そのため周りからは理解してもらえないことも多く、「頑張り足りない」「気持ちが弱いせい」と周囲から言われたり自分自身で思い込んでしまったりして、さらに追い詰められてしまうケースがあります。



適応障害は、症状を引き起こす原因から離れると次第に改善します。

適応障害は、症状を引き起こす原因から離れると次第に改善します。しかし離れられない、取り除けない状況のままでいると症状が慢性化し、ストレスの原因から離れても症状が治まらず、うつ病へと進行してしまう場合もあります。

そうなる前に、周囲への早めの相談や医療機関への受診が大切です。



福岡県精神保健福祉センターでは、心の健康相談電話を開設しています

☎092-582-7500 (平日/9:00～16:00) ※祝日、年末年始を除く 対象:福岡県にお住まいの方

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)