こうげ文芸

あかつき川柳会

掛け忘れすまい心と窓の鍵　臼木すなえ
やあ元気言ったが名前でないまま　内尾　一実
せがまれて造った部屋に入れない　奥　昭仁
健診に酒もタバコも控えてる　小出石美典
ライバルの賞へエールとジェラシーと　桐村　佳苗
ライバルと握手している夢を見た　小林　正文
鍵かけた心のうちを見透かされ　田中　辰生
ＴＰＰですどうしましょうか龍馬さん　中島　新一
八十路過ぎハードル下げて飛ぶ余生　西　健二郎
老春の夢がはばたく趣味の会　橋本　順子
猪も然るもの罠の道を避け　林　嘉子
苦い味薬と思い飲みました　百留律規子
図星だな照れてる孫の頬染まる　平崎　真人
夢を詩に書いて叶わぬ夢を見る　横川　洋子

大平俳句会

雨一滴こぶしの花芽包みをり　荒巻　勝郎
ぐつぐつと鍋の小豆や秋祭　岩花　太美
里神楽湯立ての釜の滾りけり　臼木すなえ
湯豆腐や地酒一本横に据え　内尾　一實
根子岳の尖る稜線牧閉ざす　大石　敏子
池の面に残る明りや鴨の群　大木本法通
行く秋や地べたに拡ぐ旅の地図　尾形　忍
提灯のゆらめく屋台村祭　岡山キヨミ
朝寒や薬罐の湯気の音高し　河野八千代
叩かれて直るラジオや零余子飯　桐村　佳苗
み仏の顔に薄日や落葉径　熊谷　邦子
廃屋に人気まだあり石蕗の花　熊谷　文子
一村を沈めしダム湖浮寝鳥　田長丸桂子
来客のありて日に干す蒲団かな　筒井　徳子
竹箸で返す火だるま秋刀魚焼く　中野美智子
他愛なき話また良し衣被　中山恵美子
くさがめの廊下に目立つ小春かな　名取　元子
ガラス戸に鳥影映る小春の日　橋本　和子
晩秋や日溜まりに母ゐるごとし　飯田勢津子
左義長や竹の先なる餅一つ　飯田　哲雄
顔出してまた潜りけり鳰　藤本　和彦
間引菜の葉屑流るる日暮かな　藤本　正吾
水音の死して堰堤冬に入る　安枝　俊子
稲雀残して赤き入日かな　吉本　友一
朝霧や畷を急ぐ人の声　吉本サツキ

南吉短歌（詠草）

年取れば誰もが一病持ちており　薬見せ合う旅の湯の宿　秋吉　都
草取りも種蒔き行くもなかなかに　一人仕事は夕ぐれになり　吉田美代子
皓皓と枕辺照らす初満月　祝賀の舞いに月の世界へ　二反田和美
新しきカレンダーの上この年は　如何なる事に埋まりて行くや　友廣　久子

西吉短歌（よしみ会）

特攻兵郷土出身の上西氏　記念館のアルバムに凛し（大津島にて）　馬場　静香
自らの務め果たして山茶花は　別れゆくなり風のまにまに　川島　千鶴
老いらくの今日の一日も暮れており　紫陽花の花闇にぼかりて　喜多代正文

こんにちは シリンです G'day I'm Shirin!

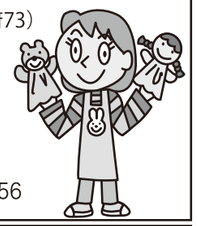
Happy New Year to everyone!
In November, I went to Buzen to watch 'Tengudaiko'. It was very exciting! In Japan, I have made many American friends, so we all celebrated Thanksgiving together. It was a lot of fun to make and eat a lot of delicious food together! December is my favourite month! Why? Because I love Christmas, and also my birthday is on December 25th! Because my background is Indian, I celebrated my birthday with some friends at the Indian restaurant in Nakatsu. Then we went to Karaoke! It felt like a very international Christmas/birthday! Recently I also performed some Christmas songs with my friend on piano and guitar at a Christmas party in Yukuhashi!

皆さん、あけましておめでとうございます！
11月、私は豊前の天狗太鼓を見に行きました！とっても面白かったです！日本では多くのアメリカの友だちができたので、私たちは一緒に「感謝祭」を祝いました。たくさん色んな食べ物を作って一緒に食べて、とても楽しかったです！
12月は私の一番好きな月です。なぜかと言うと、クリスマスがあるし、私の誕生日も12月の25日です！私はインド出身ですので、今年は何人かの友だちと中津のインド料理屋さんで誕生日をお祝いしました。そして、カラオケにも行きました！とっても国際的なクリスマスや誕生日会でした！また、行橋で行われたクリスマスパーティでは、友だちとクリスマスの歌をギターとピアノで発表しました！

保育士有資格者現場復帰促進研修会

結婚や出産、定年などにより保育現場を離れている保育士さんの再就職を支援するため、次の日程で研修会を行います。

■開催日　2月5日(日)～6日(月)
■場　所　築上町築城社会福祉センター（築上郡築上町大字上別府73）
■対象者　保育士資格をお持ちの方
■費　用　無料



●申し込み・問い合わせ先
公益社団法人福岡県保育協会
春日市原町3丁目1番7号
TEL 092-582-7955　FAX 092-582-7956

親と子のなやみ相談窓口開設のお知らせ

■開設日　1月13日(金)、14日(土)
■相談時間　9:30～16:30
■面接相談会場　太宰府市いきいき情報センター　太宰府市五条3-1-1
■相談内容
子育て、いじめ、ひきこもりなど20歳未満の子どもに関する悩みや相談
■その他
相談料は無料です。その他交通費などは自己負担です。
開設期間中は、電話相談も実施します。（臨時電話　092-924-0848）

●事前予約・問い合わせ先
福岡県新社会推進部青少年課
TEL 092-643-3388
HP http://www.pref.fukuoka.lg.jp/e05/23-soudan-madoguchi.html

不妊について学んでみませんか？

不妊に悩むご夫婦は、7組に1組の割合にまで増えてきているといわれています。
福岡県では、「不妊治療費の助成」や「不妊専門相談センター」を開設するなど不妊問題に取り組んでいます。
今回、不妊治療の専門医師を講師に不妊治療の講演会を行います。
この機会に不妊について一緒に学んでみませんか？
多数の方の参加をお待ちしております。

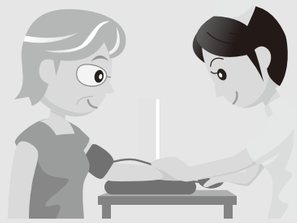
■日　時　2月17日(金) 14:00～16:00
■内　容　講話「不妊の最新治療について」
■講　師　産業医科大学 広域・発達看護学教授　石　明寛 氏
■場　所　福岡県京築保健福祉環境事務所 会議室　行橋市中央1丁目2-1
■受講料　無料
■申し込み締め切り　2月14日(火)
●申し込み・問い合わせ先
京築健福祉環境事務所　健康増進課　健康増進係
TEL 0930-23-2690

第2回市民公開セミナー「腎臓病を考える」

～これが慢性腎臓病(CKD)、早期発見の切り札～

■日　時　2月12日(日)13:00～15:30
■会　場　コスメイト行橋「文化ホール」※入場無料
■講演内容
1.腎臓のはたらきとCKDの意義
2.生活習慣病とCKD一糖尿病対策の重要性
3.CKDの予防と治療
■パネルディスカッション
「早期発見の切り札　これが慢性腎臓病(CKD)」
●問い合わせ先
福岡県腎臓病患者連絡協議会　TEL 092-713-8020

保健師だより

～血圧について②～

血圧は、寝ている間は低く、目覚めた後から高くなるリズムがあり、食事や入浴、運動やストレスなどによっても測定値は変わります。
上の血圧（最高血圧、収縮期血圧とも言います）が30～40（mmHg）程度上がるのは普通のことですが、普段の血圧が高い場合、日常的に起こる変化だけでも、血管に大きな負担がかかってしまいます。特に冬場は、寒さのため上がる幅が大きく、脳梗塞・心筋梗塞などが起こりやすくなります。予防のため、ちょっとの外出や、室内でも寒い場所（トイレ・廊下など）に行く際は、体を冷やさないようにしましょう。
では、ふだんどのくらいの値なら問題ないのでしょうか。
日本高血圧学会は血圧の目標値を定めており、64歳未満は上の血圧130未満、下の血圧（最低血圧、拡張期血圧とも言います）85未満で、65歳以上は上の血圧140未満、下の血圧90未満です。
次回は、血圧を目標値に近づけるためのポイントをお話します。