

一 川 柳
渡れない虹と知りつつ追うロマン
うれしい日悲しい日にもある日暮れ
ちびちびと飲干す喜寿の祝い酒
影法師踊って後ろついて来る
無精髭リッパですネと褒められる
仏前に自問自答の灯がゆれる
野村さんの月見草散り星空へ
四苦八苦コロナ菌との知恵くらべ
顔の皴どころじゃないぞこの時世
お日さまも月も貧富に差はつけず

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
平崎 真人
百留津規子
横川 洋子
桐村 佳苗

青鰻や暮れて高まる堰の音
夫あらば先づ一献や木の芽和
草萌や古墳の丘の記念館
登校の弾ける笑顔木の芽風
機嫌よき妻の鼻唄春帽子
弾けたる妻の笑顔や春帽子
啓蟄や話じようずの薬売
杣道の先の沢音花わさび
人影のやうな木の瘤雲雀東風
麻酔より覚めたる窓辺春の雪
山宿のあふるる出湯木の芽風
点滴の細き夫の手春隣
春うららつり糸並ぶ河川敷
井戸に汲む水やはらかや七日粥
暮れなづむ嶺の夕映え麦青む
枯木立大きく月の出でにけり
増築の部屋の木の香や花菜風
御手洗の柄杓の青や風五月
九十路の自転車ひよいと春帽子
まんざくや阿蘇一望の露天風呂
退院のわが家の庭の初音かな
死ぬ暇などねえなと老婆花衣
長々と野を行く貸車や春の雪
淹体壕黒き口あく夏野かな
酒好きの父の九谷や木の芽和
紫雲英田や石の祠の道祖神
軀越ゆる水のひかりや田螺取
軀越ゆる水のひかりや田螺取
鉄橋の高き橋脚鳥渡る
木の芽風卓に野の風運びけり

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

「待つてました」声を掛くればすかさずにとばを返す勘九郎の芸
巻かぬままとう立ちはじむる白菜の収穫諦め黄の花を見ん
二十年振り白衣引き出し裁断をすマスクを作る妻の手からやか
空家率十パーセントの統計が田舎歩めばはるかに目だち
医師銃撃人は何たる愚か者始末の悪さ平和遠のく
二反田 和美 選

二十年前振り白衣引き出し裁断をすマスクを作る妻の手からやか
空家率十パーセントの統計が田舎歩めばはるかに目だち
医師銃撃人は何たる愚か者始末の悪さ平和遠のく
二反田 和美 選

二十年前振り白衣引き出し裁断をすマスクを作る妻の手からやか
空家率十パーセントの統計が田舎歩めばはるかに目だち
医師銃撃人は何たる愚か者始末の悪さ平和遠のく
二反田 和美 選

秋じゃがの有機肥料に育ちしが掘り起されて土にころがる
遠き日のバレンタインデーの水割に梅の一輪いちりん開く
ゆつくりと静かな時間が流れゆく短歌を書く手になつかしい日々の
世界中戦場と化すウイルスを皆の努力で大輪と咲く
二反田 和美 選

秋じゃがの有機肥料に育ちしが掘り起されて土にころがる
遠き日のバレンタインデーの水割に梅の一輪いちりん開く
ゆつくりと静かな時間が流れゆく短歌を書く手になつかしい日々の
世界中戦場と化すウイルスを皆の努力で大輪と咲く
二反田 和美 選

秋じゃがの有機肥料に育ちしが掘り起されて土にころがる
遠き日のバレンタインデーの水割に梅の一輪いちりん開く
ゆつくりと静かな時間が流れゆく短歌を書く手になつかしい日々の
世界中戦場と化すウイルスを皆の努力で大輪と咲く
二反田 和美 選



俳句

尾形 忍 選

健康長寿のまちづくり

高齢者のウォーキングについて

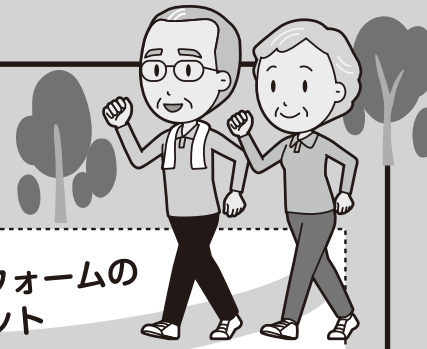
ウォーキングの効果

生活習慣病予防のための有酸素運動の1つとして、ウォーキングがあげられます。ウォーキングは比較的簡単で、安全に行うことができ、特別な道具も必要としないため、誰でも気軽に始めることができます。ウォーキングを習慣的に行うことにより、日常生活動作の改善や生活の質の向上だけでなく、高齢者特有の生活習慣病予防や身体機能の維持・改善に有効であることがわかっています。

ウォーキングの注意点

高齢者は筋力の低下に加え関節の動きがスムーズでないため、運動時に転倒やけがをするリスクが高くなります。健康状態や体力を考慮し、無理せず自分のペースで行うことが大切です。また、安全なウォーキングのためには、正しいフォームも欠かせません。ウォーキングの時の視線は、10mから15m先を見るように心がけます。視線を変えるだけで自然に背筋が伸び、視野も広がり、気分も明るくなります。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



ウォーキングフォームの基本的なポイント

- * 無理のない範囲で、日頃より少し歩幅を大きめにします。下肢の柔軟性が低下すると、歩幅が小さくなりがちです。意識して歩幅を大きめにウォーキングすると、柔軟性を高めることができます。
- * 足の裏は、かかとからつま先へ重心を移すよう、なめらかに動かしします。
- * 肘はしっかり曲げ、うしろに引くように動かします。うしろに引くことで背中中の筋肉を使うことができ、猫背の予防・改善になります。歩幅を大きくするためには、腕振りが大切なポイントになります。
- * ウォーキングの前後は水分補給を心がけましょう。

保健師だより

心臓を健やかに ～心臓とふくらはぎの密接なかかわり～

心臓は血液を全身に送り出すポンプの働きをしており、心臓の筋肉(心筋)が規則正しい電氣的刺激とその伝導を受けて動きます。

心筋は手足などの筋肉と異なり、自分の意志で動かしたり止めたりすることはできませんが、全身の筋肉と心臓の筋肉は連動しており、全身の筋肉の衰えは心臓機能の低下を示します。

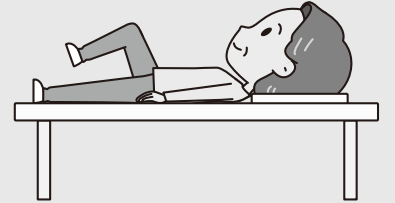
全身の中でもふくらはぎの筋肉は、下半身の血液を心臓に戻すポンプ機能を持っているため、ふくらはぎの筋肉を保つのは心臓にとって大切なことです。ふくらはぎの筋肉が落ちると心臓への負担が増えます。戻りにくくなった下半身の血液をどうにか心臓に戻すために、心臓がより多くの力で血液を送り出さないとけなくなるからです。これは高血圧にもつながっていきます。血圧が高い状態が続くと心臓に負荷がかかり続け、心臓の血管が硬くなり(動脈硬化)、心臓の動き自体が悪くなっていき、狭心症などの心疾患の発症へと進行します。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線223)



心臓とふくらはぎの筋肉を保つためにしてほしいこと!

- * 何よりも歩くことをお勧めします。ふくらはぎのポンプ機能を使うことで、心臓に大きな負担をかけずに全身の循環を良くします。
- * 30分以上のやや早足でのウォーキングがとても効果的です。少し息が上がり、体が汗ばむ程度を心がけてください。息が激しく上がったり、動悸を強く感じる場合は負担が大きすぎます。
- * 歩かないと下肢筋力はどんどん落ちていきます。高齢になるほど落ちやすくなるため、膝・腰が悪い人でも、整形外科に相談して自分に合ったサポーターを付けて、なるべく歩くことをお勧めします。
- * どうしても歩行が難しい人は、椅子に座った状態(もしくは仰向けに寝転んだ状態)で足の甲をすねに近づけるように曲げ、ふくらはぎを緊張させた状態で、片足ずつ膝を胸に近づける運動が効果的です。
- * 心臓に疾患のある方は、かかりつけ医と相談の上、自分に合った量の運動をしてください。



「平尾台広谷湿原 自然観察会」参加者募集

平尾台広谷湿原は、北九州国定公園内にある小湿原で草原に囲まれた窪地にあり、ノハナショウブ、キセルアザミなどの湿原特有の植物が自生している福岡県内でも貴重な湿地帯です。

福岡県京築保健福祉環境事務所では、同湿原保全の重要性を知っていただくため、今年も自然観察会を開催します。

- 日 時 6月7日(日) 9:00～16:00
- 集合場所 苅田町役場駐車場(苅田町富久町1-19-1)
- 定 員 20名
- 参 加 費 無料
- 申込方法 電話、FAXまたはE-mailでお申込みください。FAX、E-mailの場合は住所、氏名、電話番号を記入の上「広谷湿原観察会参加希望」と記載して申し込んでください。
- 申込締切 5月22日(金)必着 ※定員になり次第締切
- 申し込み・問い合わせ先 福岡県京築保健福祉環境事務所 環境課 地域環境係 E-mail keichiku-hhe@pref.fukuoka.lg.jp

行 程

9:00～9:30 集合・受付
10:00～15:30 徒歩(往復約7km)
(平尾台自然観察センター→茶ヶ床園地→広谷湿原→鬼の唐手岩(昼食)→広谷湿原→茶ヶ床園地→平尾台自然観察センター)

※荒天時は、平尾台自然観察センターの見学に変更。

TEL 0930-23-9050 FAX 0930-23-4880
※新型コロナウイルス関係で中止(または延期)の可能性有り。

