短歌

二反田　和美　選

去り難し「鳴門巡礼」北原の袿語り今はなつかし
喜多代正文

木連の白き花びら開き初め真新しきが青空に映ゆ
馬場　静香

新しき年に入りたる新たな心を持ちて今日の日過ごす
吉田美代子

こくこくと枕辺照らす初満月に抱かれ月の世界へ
さくさくと初雪踏みて山頂のほこらの前に修験者の足跡
二反田和美

新成人馴れぬ振袖ぞうり履き足元ふらつき階段降りる
記号のみ書きとるおじさん電車待つ膝にチラリと競馬新聞
テレビでの中の話と思いきやご近所にある国際結婚
高畑　広視

川柳

桐村　佳苗　選

大胆な裏切りバレた化血研
懸命に走り続けて来た昭和
経糸に杼を走らせて織る袖
盆神楽大胆不敵孫が舞う
五穀豊穣山にこだまの里神楽
期待され努力もしたが運もない
大胆に生きて人道虹の橋
泣きじゃくり走って飛び込む母の胸
ハヤブサは走り続けて龍宮へ
野の花は野にあってこそ凛と咲く
年の瀬のメモに指図をされている

内尾　一実
臼木すなえ
奥　昭仁
小出石美典
小林　正文
田中　辰生
林　嘉子
百留律規子
平崎　真人
横川　洋子
桐村　佳苗

俳句

尾形　忍　選

山茶花の落ちて華やぐ垣根かな
小春日や母の遺影の準備して
匂ひ立つ藁の青さや注連作
しづかさや空気のやうに雪が降る
野球帽飛ばして孫の大根引
山の水口にふくみて年迎ふ
寄せ鍋や話上手に聞き上手
高波の沖の小船や十二月
水仙ややしき今朝の峡日和
故人の句はさむ弔文深雪晴
松生けて清しき朝や初鏡
茶を入れて語る縁側いわし雲
部屋ひとつ越えて香ぐわし潤目鰯かな
膝詰めてみても二人や根深汁
福祉課の点滅小さき聖樹かな
校庭にボール一つや冬の月
白菊の開くがごとし河豚のちり
霊園を吹き抜く旋風冬帽子
風呂吹に子の名忘るる八十路かな
紅葉湯や笑顔弾ける友五人
減塩の健康講座年の暮
両子寺の石の仁王や干大根
降る雪やポストの角の雑貨店
粕汁に卒寿の足の取られけり
行く秋や母より継ぎし糠の床
黄楊の櫛ひとつ土産に一葉忌
寒山や五百羅漢の燭明り
羽織りたる妻の上着や玉子酒
冬晴や傾け桶の干されをり
河豚ちりや一人ちびちび髭の祖父
行く秋や積まれしままの本の山
おが屑に跳ぬる伊勢海老年の暮
日矢射して沼の賑やかいつぶり

秋吉　晴子
秋吉美津恵
荒巻　勝朗
井ノ口睦子
岩花　太美
臼木すなえ
内尾　一實
大石　敏子
大木本法通
尾形　忍
岡山キヨミ
小川　恵子
小野　澄子
木下テル子
桐村　佳苗
熊谷　文子
熊地タマミ
田長丸桂子
筒井　徳子
内藤　節子
中野美智子
中山　隆雄
中山恵美子
名取　元子
信安千代子
飯田勢津子
飯田　哲雄
藤本　正吾
宮野　和子
安枝　俊子
山本美弥子
吉本　友一
吉本サツキ

February
Becoming a Vegetarian

Recently I decided to become a vegetarian. When I spoke to my Japanese colleagues about this I was a little surprised that many people didn't know precisely what a vegetarian was! This however does make sense, as I've heard there are in fact very few vegetarians in Japan.

There are many different types of vegetarians but most of them choose not to eat any meat (including poultry!) and seafood. There are some who eat fish but not meat and they are known in English as pescetarians. Some may choose to avoid eggs and dairy, but most vegetarians I know would find it hard to give up cheese! A person who refrains from the use of any animal product at all, even honey and leather, is known as a vegan.

"Stop eating meat and fish? Impossible!". Honestly it sometimes has been a little hard to adapt, but here in Koge we are very lucky as we have such tasty vegetables and tofu!

二月
ベジタリアンになる

私はベジタリアンになることにしました。そのことについて日本の学生と話をしたとき、ベジタリアンのことをよく知らない人が多いことに少し驚きました。しかし、日本にはベジタリアンが少ないことを聞き、納得しました。

様々なベジタリアンの考え方がありますが、多くの人は食肉（鶏肉を含め）と魚介類を全く食べません。動物の肉は食べないものの、魚を食べる人たちは英語でペスクタリアンといいます。 乳製品や卵を避けているベジタリアンもいますが、私が知っているベジタリアンの多くはチーズが大好きだそうです！蜂蜜や革など畜産物の使用を全て控える人たちはヴィーガンといいます。

「魚と肉を食べないの？無理だ！」と考える方もいるでしょう。この食に慣れるのは難しいけれど、上毛町にはとてもおいしい野菜と豆腐があるのでうれしいです。

保健師だより

「フレイル」は生活習慣の改善で防ぐことができます

フレイルが進行し、ロコモやサルコペニア、要介護へ

年齢とともに体の機能は低下しますが、そのスピードはそれぞれの生活習慣によって異なります。高齢期に身体機能が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルの原因である低栄養や運動不足などの生活習慣を早い段階で改善すれば、ロコモ（運動器の障害）やサルコペニア（筋肉量の減少）も予防することができます。

フレイルの予防法

●肉と魚を毎日食べ、たんぱく質をとる

偏食はフレイルに拍車をかけます。体の中に足りない栄養があると、体が筋肉を分解して補おうとするため、結果的に筋肉が減ってしまいます。

筋肉のためには、肉や魚、大豆製品などに含まれているたんぱく質をとることが大切です。1日の目安量は、これらのたんぱく質が両手のひらにのるくらいの量です。（体重1kgあたり1g必要…例えば体重50kgの人は50g/日が目安）

●運動を継続する

フレイルを予防・改善するには、筋力低下のスピードをゆるやかにして、できるだけ筋肉を維持することです。

筋肉をつけるには、負荷をかけた運動が効果的です。階段や坂道の上り下りも、体重を負荷した立派な筋トレです。また、荷物を持てば、さらに負荷が加わり、足腰の筋肉が鍛えられます。

職業訓練生の作品発表会

■日　　時　2月27日（土）9:00～16:00
　　2月28日（日）9:00～15:00
■場　　所　豊前地域職業訓練センター
　　豊前市大字八屋1926
■作品発表講座
　表装、木工工芸、フラワーデザイン、かんたん洋裁、はがき絵
■入場料　無料

職業訓練講座の開講

■場　　所　豊前地区職業訓練協会（豊前市八屋1926番地）
※各講座とも定員になり次第締め切ります。

【フォークリフト運転技能講習】
■訓練期間　3月14日（月）～17日（木）
■対 象 者　未資格者:定員30名
■費　　用　受講料:20,520円～32,400円
　　別途テキスト代1,620円必要

●申し込み・問い合わせ先
豊前地区職業訓練協会　TEL 82-1511

福岡共同公文書館講演会のご案内
「近代における大嘗祭」

大嘗祭とは。即位との関係は。そんな疑問を皮切りに、近代以前の状況をご紹介し、明治・大正・昭和・平成の即位の礼と大嘗祭を振り返ります。

■日　　時　2月20日（土）14:00～15:00
■場　　所　福岡共同公文書館　2階研修室
　　（筑紫野市上古賀1-3-1）※無料駐車場あり
■講　　師　九州大学大学院　人文科学研究院
　　日本史学研究室　准教授　山口 輝臣 氏
■定　　員　80名（事前申し込み）
■参 加 費　無料

●申し込み・問い合わせ先
福岡共同公文書館　TEL 092-919-6166
ホームページ　http://kobunsyokan.pref.fukuoka.lg.jp/

家庭倫理講演会のお知らせ
テーマ「いのち」の輝き

明るく、和やかな家庭がこの地に1軒でも増え、幸せの輪が広がることを願い、上記のテーマで家庭倫理講演会を開催します。ぜひ、ご来場ください。

■日　　時　3月6日（日）10:00～11:45
■開催場所　豊前市立多目的文化交流センター
■講　　師　池田 ふじゑ 氏
■主　　催　一般財団法人　倫理研究所
■後　　援　文部科学省、豊前市、豊前市教育委員会、上毛町教育委員会、吉富町教育委員会
■入 場 料　1,000円
※託児室を用意しています。
●問い合わせ先　TEL 23-3690（米田）

平成27年度　豊前市外二町清掃施設組合
リサイクル講座受講生募集

■講 座 名　布ぞうり作り
■講座開催日　3月11日（金）・18日（金）10:00～12:00
　　※2回の講座で1つの作品を作ります。
■開催場所　豊前市外二町清掃センター
■募集人数　20名
■申込期間　2月8日（月）～26日（金）8:30～16:30
　　※土・日・祝日を除く
●申し込み先　豊前市外二町清掃センター　TEL 82-2192

解雇・雇止め集中相談会

福岡県労働者支援事務所では電話や面談による労働相談に対応するため集中相談会を実施します。職場で生じた様々な問題について気軽に相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。また、相談内容により弁護士と連携した相談を行います。

■日　　時　2月24日（水）～25日（木）9:00～20:00
■場　　所　福岡県北九州労働者支援事務所
　　（小倉北区城内7番8号　福岡県小倉総合庁舎3階）
●問い合わせ先
福岡県北九州労働者支援事務所　TEL 093-592-3516