

みんなのページ

身の回りの出来事などを500字程度にまとめて投稿してください。紙面の都合上、若干手直しさせていただくこともあります。あて先は(〒950-1292 白根市大字白根1235 白根市企画財政課秘書広報係)です。

孫のついで

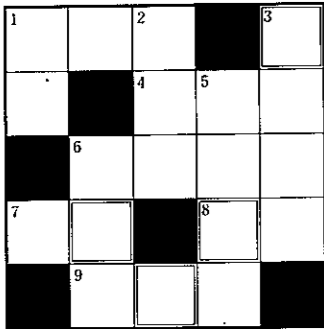
小杉 セツ
(五十九歳・新町)

私には、小学校二年生の孫娘と、保育園に通う双子の孫息子がいます。とてもにぎやかで楽しい毎日です。ある朝孫娘が、「おばあちゃん、昨日読んだ絵本とっても面白かったよ。おばあちゃんが『あたしの妹ちゃん』になるお話だよ」と言って目を輝かせて起きてきました。早速その晩三人の孫に囲まれて『あたしの妹ちゃん』を何回も何回も読み返しました。孫たちはとても楽しそうに、「もつともつ」とせがんで聞いていました。そのお話とは、ある日大好きなおばあちゃんが階段から落ちて入院し、手術をして退院するまでの間に、ちよつとずつ様子が変わってしまうお話です。

広報クイズ

図書券が当たる!

はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、6月17日(月)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根1235)へお送りください。※EメールでもOK。正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は7月1日号で行います。5月1日号の正解はコイノホリ。正解者は23人でした。▼図書券 長谷川亜紀(下大郷2)、金子則子(館) ▼粗品 関根豊子(下茨)、桑原拓也(小蔵子)、中山末森(五六の町3) ※敬称略



◆ヨコのカギ

- ①縛られる、緩和する
- ④イタリア料理、香辛料
- ⑥新株引受権付社債
- ⑦もし
- ⑧お金持ちになると建つもの
- ⑨今しているパズルは

◆タテのカギ

- ①鏡い歯
- ②白根市〇〇〇曾根
- ③「超」
- ⑤えんぎがわるいこと
- ⑥日本の衣服

□の字を並べてください。夜になると元気になります

高齢者が転んで骨折したということ。耳にしたことはありませんか。転倒は、平らな道や小さな段差、住み慣れた家など、思わぬところで発生します。高齢者にとって転倒は、大きなけがや骨折につながります。また、骨折により寝たきりになる人も増加しています。白根市では、介護保険認定者の一五パーセントが骨折を原因としています。高齢になるほど、骨がもろくなるため、転倒による骨折の危険性が高くなります。

転倒を予防しよう

転倒を予防するには、家のなかでの転倒が約五〇パーセントを占めています。住み慣れた家の中ですら、「つまづいた」「滑った」「ふらついた」など、危険なことがあるのです。

転ばない体づくり

転ばない体づくりには、バランスの良い食事をしましょう。小食や偏食になりがちな高齢期。バランスの良い食事は体の機能を若く保つ秘けつです。また骨がもろくなる病気の「骨粗しょう症」の予防に、乳製品、小魚、青菜など、カルシウムの多い食品をしっかりと取りましょう。

広がれ 健康家族 17 保健福祉課 ☎237

転ばない体づくりには、家のなかでの転倒が約五〇パーセントを占めています。住み慣れた家の中ですら、「つまづいた」「滑った」「ふらついた」など、危険なことがあるのです。

転ばない体づくり

転ばない体づくりには、家のなかでの転倒が約五〇パーセントを占めています。住み慣れた家の中ですら、「つまづいた」「滑った」「ふらついた」など、危険なことがあるのです。

転ばない体づくりには、家のなかでの転倒が約五〇パーセントを占めています。住み慣れた家の中ですら、「つまづいた」「滑った」「ふらついた」など、危険なことがあるのです。

市民文芸

俳句
花冷の糸の切れたるギターかな 小林 光子
天心の白々と霞ぐもり 安澤 飛浪
元肥を撒いて春田を打つことに 池原 北魚
春暁や旅の眠りの浅かりし 和泉 伸子
種子浸す桶の大小早生晩結 五十嵐寛吾
春愁の独り昼餉の茶づけ飯 堀内ナナ子
初孫に打って見せたる紙風船 本間しげ子
穴出でし蟲そそくさとかくれけり 公條 雪夫
良縁を願ひ雛を納めけり 古川 綾
妹のまま仏の供華に花すみれ 相田 照子
あにおとともマラソントク 五十嵐理恵
遺されし石楠花の香を恋ふる日々 木村 トリ
節を届け牡丹ほめて行き 勝山 純子
春風やスキップで行く女の子 細貝 漢子
白髪のままに銀とる立夏かな 山田 栄一
初蝶の川の光へ消えゆけり 小林里代子
桜前線早過ぎ屋台大あわて 小林 なお
石佛の目鼻が濡れて利休の忌 登石 詩子
苔に降る雨やわらかに四月尽 丸山 虚秋
百二才花の一文筆で書く 小林富沙子
八重桜ちりもいそがずゆれにけり 真嶋つぎえ
葉桜の影が舞ってる風の唄 松下 聡

短歌

合掌の屋根のふき替え五月かな 知野信一郎
ゆずりはのはらりとひとはゆづりけり 川村まさし
大空を口笛吹きつ昇る風 渡辺 勤
うぐいすの晴天知らず朝の声 品田 三郎

短歌
乳湯の中ゆくごとし前見えぬ濃霧の中を 車に行くは 出来島ミサホ
ただ一つ勝るは百人一首なり中二の孫に われがいとみて 田中 恭子
軒を打つしずくの音のひびくなり虫ども 出でて来春の至りぬ 星 ハツノ
明日までの命と知るやま夜中に水ふきあ ぐる浅瀬を見つむ 関 悦子
鶴も紅き実するやわが庭に残る南天ついで ばみつぐす 木川 久子

川柳
頭に手をなにか考える一人言 山岡 フミ
真つすぐに歩いて悔いのない余生 吉川 彰
鯉のぼりが汗をかいてる温暖化 今井 七郎
水割りへ桜ひとひら老いの恋 織田 セツ
安いもの天下取る気の缶ビール 大谷 龍吉
見直しの福祉プランに期待する 河内 勝哉
母の日に妻にもカーネーション届く 田中 弘子
栄枯盛衰具に見てた鬼瓦 田村 恒夫
敬老の孫に寿限無を説き聞かず 中村 尚治
老の見栄半端知識振り回し 西条 ムラ
年金の暮らしに多い駈斗袋 佐藤 ヨキ
七年目の割り符がずれる倦怠期 今井八重子