

歌壇

◆選者・椎名恒治
◆投稿先・森田貞子(富士見市水子48
83-1-268-5370)
※投稿者は電話番号を明記

しみじみと「長生きしてね」妻は言ふ後期高齢者証書我に渡して
花見してめぐり会ひたる灌仏会同行五人甘茶いたたく
祖父江桂子
施設なる職務につきて早十年家守りつつ娘に託す
森田貞子
ひたひたと溢れむばかりの湯につかる小さな幸せ身近にありぬ
西尾慶子
胸を強打眠れぬ夜の枕辺に香るオレンジ友のぬくもり
佐藤幸代

白髪を受験生なる我を見て引いては居らないと若者は言ふ
井上悦子
米寿なる叔母のサツチャン電話にて医者に通へど気丈夫なりと
折田和子
あれやこれや時世の悩み消し去らむどこまでも青く澄み渡る空
田中紀彦
洛北の大路を行かば真向ひぞ裸の大文字妻よ見えぬか
町田勝男
開園も間近となりし公園に今日はベンチが三つ据えらる
鈴木繁子

「最近おながが出てきたよ
うでさ」。メタボに気をつけな
きゃ」「このお腹の脂肪、どう
にかならないかね」という会話
があらちちで聞こえるよう
になりました。新聞や雑誌でも
腹囲やメタボ、メタボ健診なん
ていう言葉が躍っており、お腹
に注目が集まっているなと実
感してしまいます。
ご存じのとおりメタボはメタ
ボリックシンドローム(内臓脂
肪症候群)の略でお腹周り(腹
囲)が基準を超え、さらに危険
因子と呼ばれる血液の中の糖や脂
質または血圧の2つ以上が基準
値を超えた場合です。単に太っ
ている人がメタボなんて呼ばれ
ているときもありますがそれは
誤解です。
またこのメタボ、実は病名で
もなければ治療の診断基準でも
ありません。
それでは世間を揺るがして
いるメタボの正体とは一体何で
しょうか?疑問に思い調べてみ
ると、実は「突然死」や「寝た
きり」を防ぐための考え方(概
念)のようです。ですからこの
基準値について、意見がさまざ
まな所から発信されていたよう
です。その基準値は変わる可能性
があるかもしれませんが、内臓
脂肪が多く、危険因子がちょっ
とだけ高いという「ちょい悪」
の場合でも、それが2つ3つと

健康百科

ごきげんいかがですか?

重なることで「突然死」や「寝
たきり」になる可能性が高まり
ますよという考え方は変わらな
いと思います。なぜなら病気に
なる前に防ぐ「予防医学」の研
究者達が、その原因を探るため
行ってきた日々の努力が実を結
んできているからです。
では一体このお腹の内側から
押し出されてきている余分な荷物
は、誰が、いつからためはじめ
たのでしょうか?数日たてまる
ものではないですよ。そうで
す、毎日の積み重ねから長い年
月をかけ、自分でためてしまっ
たのです。それだけ生活習慣を
変えるきっかけを見つけないとい
うのは大変なことなのかもしれ
ません。わかっちゃいるけどや
められないことが多いのも現実
です。でももう一度考えてくだ
さい。あなたが今歩んでいる道
は「健康的な道」ですか?それ
とも「突然死や寝たきりの可能
性を秘める道」ですか?誰もみ
な知らず知らずのうちにその分
岐点を通り過ぎています。きっか
けさえつかめばいつでも健康的
な道に戻るチャンスは広がります。
メタボはそのきっかけを早
い時期に気付かせてくれる。そ
んな考え方に思えてなりません。
問い合わせ
三芳町保健センター
☎258-11236

みんなのひろば

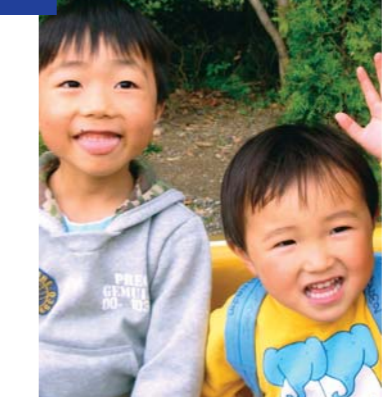


北永井在住
細谷侑希ちゃん
平成19年2月5日生
(父・健太郎さん)
(母・静代さん)
はじめまして! 元気な男の子の
侑希です。
最近、大好きな自転車に乗って
お散歩しています。
チリンチリン♪



ド ア イ

上富在住
島田修佑ちゃん 雅彬ちゃん
平成13年6月29日生
平成17年11月4日生
(父・晃さん)
(母・理恵さん)
こんにちは! ボクにはねえねえ
(お姉ちゃん)もいるけど、いつも
にいいい(お兄ちゃん)と言って
後にくっついて元気に走り回って
います。 みなさんよろしくね☆



◎原稿募集中...アィドル●こんにちは! サークル等
あて先〒354-8555三芳町大字藤久保1100番地1三芳町役場

お気軽に原稿をお寄せください。
秘書広報室秘書広報係 ☎258-0019(内線311)
FAX 274-1054

俳苑

閑古鳥谿の一戸へ郵便夫
雛飾る女系三代受け継ぎて
指あとの残れる母の柏餅
散る花や母の風かと思ふなり
総社殿婚礼日和柿若葉
藤咲いて香りその場に濃く残り
風を孕み明日を生きんと鯉のぼり

山間の芽吹き感じる水の音
啓蟄の蟻野仏の御足元
山里の谷間振わう鯉のぼり
昔日の想いを刻む花時計
鶯の次の一声背に聞く
人みながやさしき挨拶若葉風
喜びも悲しみも知る桜かな
柏餅食べつ優しき母恋し
老夫婦遅い朝食浅蜷汁
激動で異国に残し難いずく
夏來たる美肌守るに一苦勞
満開の花に車座串団子
一年生友達出来て若葉風

5月行事
9日 高齢大学藤久保教室
15日 企業訪問
16日 区長会
17日 第21回三芳町合唱祭
みんなで作るうたまつり
23日 三芳町商工会第24回通
常総代会
24日 高齢者事業団定期総会
27日 交通対策協議会
28日 郷土芸能保存協議会総会

公務ピックアップ



●町長の企業訪問
町では、昭和30年代から企
業誘致を町政の柱に据えてお
り、その姿勢はこれまで代々
の首長に引き継がれ、町の財
政は順調に推移し、雇用の面
におきましても大きな成果を
挙げてきたところであります。
しかしながら、近年一部企
業の中には、流通経路の変更
や生産規模の拡大などを契機
に、新たな地域での操業を検
討しているとお聞きします。
そこで今年度より、私自ら
が町内の企業を訪問し、操業
状況や企業が抱える課題等を
聞く「町長の企業訪問」をす
ることにいたしました。

ピッコリーナ

こんにちは! サークル



コピスのワークショップから誕
生した私たち「ピッコリーナ」
プロのリコーダー奏者 柳沢里
美・久実先生のご指導のもと、只
今コンサートに向けて張り切って
練習しています。
一緒に楽しんでみませんか?
☆コンサートのお知らせ
日時 7月6日(日)、午後2時
場所 竹岡沢公民館ホール
入場料 500円(中学生以上)
チケット販売日 金井信氏
練習日 第2・4水曜日、午前
9時30分~12時
場所 コピスみよし音楽室
月会費 2千円
連絡先 上田 ☎258-13810
柿崎 ☎259-9189

春・夏・秋・冬



浦島草
サトイモ科でなんししょう属。葉
より花が低く、その姿はユニークであ
る。1枚の大きな葉と花茎を伸ばし、
花は苞に包まれている。花序の付属物
が1M近く長く伸びるところから浦島
太郎の釣竿に見立てて名付けられた。
この花は、みよし台の八重倉さんのお
宅で咲いたものです。