

養命大学・隣保館句会

日和得て急ぎ過期と梅をもぐ
 編織のとんで門灯笑しけり
 老いしかな蜜の頃も忘れがら
 まだ水の濁りのさめぬ植田かな
 根付きたる植田を渡る風白し
 田植すみ村は静かな月明り
 豆飯のほのかに匂ふ勝手口
 今は只恙折って芽の輪かな
 父の背に遊び疲れて夏帽子
 少女らの弾む会話や夏来る

池田一歩選

宇野八重子
 寺内ノブエ
 田口 敏
 白石 幸子
 小場 妙子
 丸山 鈴子
 吉田 弘
 安田 健一
 亀谷千恵子
 池田 駒女

福智町金田俳句教室

余生とは淋しき言葉白葛蒲
 風鈴を吊って遙かな風を呼ぶ
 水木咲き日矢の潤ふ和紙の里
 紫陽花の迷に遊べり童子仏
 英をむく元氣飛び出すはじき豆
 小気味よき精進明けの小鯉釣
 菖蒲池日がな綺麗な風の吹く
 風涼し葉百年の通し土間
 駅裏は紫陽花の道旅を恋ふ
 呪めつこ負けしか金魚翻る

岩井兎童選

日比生利子
 水尾喜美江
 建部三由紀
 松岡 萬枝
 香月 富子
 大井 良治
 長副美恵子
 迫田 昌子
 今井三千代
 花石かはる

方城句会

戒めを都忘の花にかな
 聞法や大山蓮華芳しき
 六月や上昇気流に乗る鳥
 開病の友の夢見て明易し
 晩鐘の折から起り臆かな
 足裏のほてる疲れや代田掻き
 やうやくに木下間抜け宝物殿
 雨欲しき迫力今一那智の滝
 初夏の風存分に入れ厨事
 青蘆や釣りの足元早も露

池田一歩選

野村 鈴子
 白石 凡子
 尾崎 和子
 松本美根弥
 白石 鶴代
 藤井歌之介
 桑野 昌宜
 渡辺 一枝
 永末 公恵
 杉 フジエ

福智町金田短歌教室詠草

すみれ花橋のよこ道一列に咲きほころびぬいまは三月
 裏庭に草取りをれば萱の奥より聞こゆるぐいすの声
 花桃の蕾ふくらみ初むる朝孫の慶大合格を聞く
 消息の絶えたる教え子植えくれし連想こどもも咲き盛りたり
 高だかと銀杏の梢天を指し辛吹の春を待ちわびていむ
 地方へとまた都会へと往来す今日田園の桜を愛する

藤野もと子
 加治 智子
 白石 信子
 三村 和子
 佐竹喜久雄
 辻田 幸也



←高鶴亨一さん(上野)の作品
 「06・新生・II」



絵や写真、工作など、みなさんの力作を紹介します。
 〒 822-1292 福智町金田 937 番地 2 福智町役場企画課広報・広聴係
 まで作品を郵送または持参してください。
 応募者多数の場合は掲載できない場合もありますのでご了承ください。

Disease prevention ▶ No.14
 ふくちの健康
 お悩み相談所

「睡眠時無呼吸」とはどのようなものですか？



「睡眠時無呼吸症候群」とは、夜間睡眠中に何度も呼吸が止まる病態で、1時間あたり5回以上の呼吸停止または低呼吸が存在することで診断されます。1時間あたりの無呼吸の回数で、軽症から重症に分類されます。その大半は、のどが詰まっておこる「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」と呼ばれるもので、そのほかにのどの詰まりはないが呼吸運動の停止による「中枢性睡眠時無呼吸症候群」もあります。閉塞性の原因としては、扁桃腺肥大、顔面・あごなどの形態異常、肥満などがあります。この病気の怖いところは、日中に眠気がくるだけでなく、血圧上昇、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす原因にもなることです。また重症例では、睡眠中の突然

死の原因にもなると言われてます。でもご安心ください。閉塞性睡眠時無呼吸症候群には有効な治療があります。「経鼻的持続陽圧呼吸(nasal CPAP)」と呼ばれるもので、鼻にマスクを装着して気流を送り込みます。これを使えば無呼吸はほぼ完全になくなります。無呼吸は治療せずに放置すると確実に悪化していくことがわかっていますので、気がついた時点で早めにかかりつけの先生に相談してください。



▶ CPAP療法は現在、最も有効な治療法です。
 コーナー担当医：方城診療所 牟田広美副所長

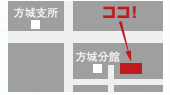
健康に関するお悩みにアドバイスします。企画課広報・広聴係まで電話がメールでお気軽にお寄せください。☎ 22-7766 s.kouhou@town.fukuchi.lg.jp

児童センター・子育て支援センター

児童センター 親子で料理教室

夏休みの楽しい思い出に、親子で料理を作ってみませんか？ 参加費は無料ですが、事前にお申し込みをお願いします。申し込み用紙は各学校で配布しますので、詳しくはプリントでご確認ください。また、わからない場合は児童センターまでお電話ください。

日時 7月28日(日) 9:30受付 10:00開始
 集合場所 児童センター
 定員 30人



休館日のお知らせ
 夏休み期間中は休館日が変更となります。
 毎週 日、8月13日～15日

☎ 福智町方城児童センター ☎ 22-7403
 休館日 毎週 日、第3日

Child care support

子育て支援センター たなばた笹かざり

7月5日のたなばた会では、親子で短冊に願いごとを書いて笹に結びつけます。日本古来からの行事を味わいましょう。お母さんたちは、自分の子どものころがなつかしくなるのでは…。



子育て支援センターの 7月の行事予定

- いずれも10:00受付、10:15開始です。
 - 5日※誕生会・たなばた会 場所：支援センター
 - 12日※ふれあいクッキング 場所：ほのぼの館
 - 19日※親子リズムあそび 場所：支援センター
 - 27日※親子リフレッシュ体操 場所：方城保健センター ※汗ふきタオル、お茶を持ってきてください。
- ※8月は6日(日)に誕生会を予定しています。



☎ 地域子育て支援センター ☎ 22-2401
 サロン開放時間 10:00～15:00 休館日 日、日、日