

すてきな作品をお待ちしています！

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。
 作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。
 なお、メールで投稿される場合は、漢字の直後に()書きでふりがなを記入してください。
 ★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切 **5月25日(月)必着(掲載は7月号)**
 ▼投稿先 郵便→〒520-1592 高島市新旭町北畑565番地 高島市秘書広報課あて
 メール→hishokoho@city.takashima.lg.jp

涙と出逢い 皐月桜は 君に咲かん
 春近き 亡母三回忌 姉妹寄り
 春の湖 さらさら砂の 心地よさ
 恩師より 届く新茶の 味深し
 鯉の舞う 弾の響きに 肌寒し
 浅春光 雛壇照らす 娘と未来
 鯉のぼり 不況風では 泳げない
 竜の髭 指輪にしたき 碧き玉
 梅香る 古都に住みし日 懐しく
 鯉のぼり びわ湖で泳ぐ 夢を見る
 蛇の目傘 濡れてまぶしい 露の臺
 琵琶湖背に 白無垢姿 雪が舞う
 ふきのとう 春の合図へ たしかな香
 生前の 爽やかな顔 思い出す
 幼稚園 ママ仕事有り 婆々出番
 満開の 櫻花ゆさぶる 春荒レ
 区役員 新体制や 代替わり
 小春日の 隅に目を出す ふきのとう
 生杉に 春の息吹や 山毛櫻林
 閉校も 時代の流れに さからえず
 銭湯で 湯気の向こうに 笑顔さく
 コーシヤル トイレに短かし 観て長し
 春なのだ 目線がしきりに 花をさがす
 苗売場 人の多きよ 明日は雨
 我が軒に 只今と言ひ 燕尾服
 山里に おそい春きて 鳥がなく
 立春の 見事な満月 祈り込め
 貧乏神 春になっても 我が家出す
 タイエット 歩きやせたい 腹部分
 紫陽花の 蕾残して 雨を待つ
 雪溶けて 季節は春に 移りゆく
 ボケ防止 自作ドリルで 知恵絞
 雪の下 春はまだかと ザゼンソウ
 大築の 鮎道攻めり 花うぐい
 梅の花 ほうじろの声 ひとりぼち
 ふきのとう 雪もきえたし 天ぶらに
 朝夕に 山をおがみて 継ぐ命
 病院で 何人に逢っても おかげさま
 よもぎ餅 ふっくらさせる 野の香
 会い言葉 一二三で ひとり事

枝 常信 安・川島
 白井やよい(高・宮野)
 中河 仁子 今・今津
 伊庭 健博 新・深溝
 久保 俊明 高・押戸
 枝 きぬ枝 安・常磐木
 上山 惟裕 高・城山台
 山本美智子 今・新保
 山本 節子 今・南新保
 保井 泰子 安・上古賀
 北川 国重 安・青柳
 山本 京子 高・高島
 丸岡亜希子 新・藁園
 山本 忍 高・高島
 曾根ケイ子 新・饗庭
 山田 薫 安・北船木
 小谷 忠雄 今・西浜
 島山美智子 朽・麻生
 宇井 増男 高・武曾横山
 上田 えみ 今・浦
 沢井 美代 朽・岩瀬
 池田よし枝 今・今津
 伊丹 孝子 高・勝野
 平井 ちく 朽・大野
 山本喜代治 安・長尾
 高岡ふじ江 今・小荒路
 川端 昭子 今・高木浜
 駒井 堅次 安・北船木
 梅村 保次 安・四津川
 久米 良彦 新・太田
 穴井 義夫 今・梅原
 伊丹 良子 新・新庄
 奥津とし江 安・川島
 吉川 明 安・北船木
 関社 茂夫 今・中庄
 前川 たつ 新・針江
 高橋 教子 今・沢
 堤中 幸子 新・針江
 本城 和枝 新・大田
 大江 君江 新・藁園

うきうきと 春が来るのを 待っている
 春風に 包まれ散歩 笑み深し
 被害者の 僕にもほしい 少年法
 春麗 梅に鶯 ホーホケキョ
 春だなぁ 日向ぼっこも 様になり
 草だけは 一杯生えて 春の庭
 四年目の 仮設住宅 春の雪
 五月晴れ 俺も泳ぎたい 鯉幟
 前向きに 明るく生きて 供養かな
 カタカナ語 意味もわからぬ 読めるだけ
 鶯の 飛ぶや梅林 午下がり
 女子会で(青柳小) 藤樹先生 仰ぎみる
 「マッサン」を 見て思い出す しみじみと
 毛を染めて 若坊守さん テキパキと
 お彼岸で 亡き人偲び 手を合わす
 老桜 宿り木繁る 土星かな
 庭先の 水仙愛らし 春間近か
 子に甘え 親らしからぬ 勝手者
 春の田に みなぎる人の 心いき
 どの部屋に 居ても一人の 寒さかな
 父逝きし 母の齢と 我なりて
 好き嫌い 口へ出さぬが 目で合図
 今冬は マッサンドラマに 癒されて
 春風も 未だ寒かる 眺鴉
 田の水の 流れて蝌蚪の 紐長し
 新旭 泥田で食する 小白鳥
 春けはい 蠢めくメダカ 顔を出す
 おぼろ月 蛙の合唱 田んぼ道
 姉妹会 昔話しに 花が咲く
 病みて尚 白衣の背中に 合掌す
 琵琶の湖 鳥旅立ちに 無事祈り
 歌い出し 言うてほしいの 「サンハイ」と
 庭先の においうれしい 沈丁花
 百選の 海洋大崎 花満開
 水温み 小川に小魚の 影多し
 春到来 婆婆のぼんだ 蹴始め
 敷失せて ウグイス聞けぬ 畑仕事
 努力こそ 自信に繋がる 力なり
 高島の春 ピンク一色 淡い町
 残雪に 夕日差し込む つづらお峠

早田 弘子 今・今津
 岡田 芳子 今・沢
 川尻 耕生 今・松陽台
 駒井 重雄 安・北船木
 益本さつき 今・沢
 鞍田 作枝 新・饗庭
 高橋レイ子 高・鴨川平
 寺田 義輝 今・西浜
 渡辺 幸江 新・深溝
 森本 幸枝 今・梅原
 小和田富枝 新・旭
 上原すみ江 新・太田
 福井 良 安・西万木
 西川五穂三 高・高島
 坂口その江 今・知内
 高野 龍哉 高・野田
 添田富美子 安・常磐木
 松本せつ子 今・海津
 北坂 修 高・武曾横山
 村田 ナミ 高・勝野
 墨友 光代 今・上弘部
 河原田 勝 今・岸脇
 中崎 徳子 朽・桑原
 西 美津子 高・鴨川平
 西 晴明 高・鴨川平
 北原 宏 今・今津
 高澤 芳枝 今・松陽台
 桑 洋一 新・太田
 北川 しげ 安・西万木
 枝 千代子 安・常磐木
 金村 玉子 今・蛭口
 八木 宏 高・鴨
 田中せつ子 高・勝野
 木津 みね 高・押戸
 井保 孝夫 安・西万木
 岡田 明子 新・安井川
 澤辺みさを 新・藁園
 西山 徳蓮 今・高木浜
 西山 凛 今・高木浜
 船野 秀二 今・松陽台

図 地域包括支援課 (地域包括支援センター)
 ☎ (25) 8150

あんしん♡元気生活

おそろいのユニフォームで
 頑張っています！

フィットネスはまぎん

今津町浜分区では、区長、民生委員、福祉推進委員が中心となり、あしたの体操を実施されています。地域の人が体操をとおして元気に浜分で生活していくために、にぎやかに楽しく、いつまでも元気でいられるように、月2回(第1、3水曜)開催されています。

教えてください



参加者はどのくらいですか？
 平均23〜25名くらいの参加があります。

継続するために工夫していることはありますか？

高島ちぢみで作った、おそろいのユニフォームで、みんなの気持ちが一つになっていると思います。



体力測定で現在の体力を知っていただきました

参加者の声

Aさん 「あしたの体操を始めから身体がやわらかくなりました。81歳と思えないくらい身体が回復した気がします。18歳の気分で参加しています。」
 Bさん 「毎回、この日を楽しみにしています。」
 Cさん 「片足立ちマズボンがはけるようにポチポチがんばっています。」



高島ちぢみで作ったおそろいのユニフォーム

家族介護教室

●参加された方の声

「病気のことを知ったら対応方法がわかった」
 「他の人の工夫を聞き参考になった」
 「ここへ来て初めて気持ちが分かってもらえた」



▼開催日 5月27日(水)
 ▼時間 11時～15時
 ▼場所 観光物産プラザ3-A会議室
 ▼申込方法 5月25日(月)までに、地域包括支援課(地域包括支援センター)にお申し込みください。

市では、介護の知識や技術を学んだり、情報交換やリフレッシュの機会として、家族介護教室を開催しています。ご高齢の方を介護しておられる方、「そろそろ介護が必要となりそう」という方、過去に介護経験のある方、ぜひご参加ください。
 今回は、11時から介護家族の情報交換を行い、13時から認知症についてや認知症の方の一人歩き(徘徊)についての話があります。

市内では、介護家族の会も活動されています。無理のない介護を続けるには、仲間と支えあうことが大きな力になります。お気軽にご参加ください。

	活動場所	活動日	参加費
みのり会	安曇川公民館	月1回	飲食費実費
ひまわり会	丸八百貨店(朽木)	月1回	年会費1,200円または賛助会員1,000円(年間)、飲食実費
紅葉の会	喫茶[Café cozy](今津)	毎月第3金曜日	飲食費実費
なごやか会	高島保健センター	不定期	飲食費実費
たかしまケアメン(男性介護者)の会	縁側エスパ(新旭エスパ内)	毎月第3水曜日	飲食費実費(飲物1杯100円)