

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。高齢者は暑さやのどの渇きに対する感覚が弱くなるため、特に注意が必要です。

熱中症は重症化すると命に関わる危険性もありますが、きちんと対策すれば防ぐことができます。正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう。

のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう

夜間も熱中症になります 水分をとりましょう

水分と一緒に塩分・ミネラル補給も忘れずにしましょう

無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう

外出時は、日傘や帽子で直射日光を避けましょう

暑い時間帯、体調の悪い日は外出を控えましょう

■お問合せ 健康づくり推進課 ☎ 0297(35)3121



短歌

ばんどう文芸

今井 清 選

大自然好きな夫と何時も居てこちどりの声やと覚える 長須 藤井 久子
納屋の隅使うことなき亡夫の鍬いぶしの色は褪せもせずあり 矢作 富山 節子

我が店に夫が来て次に妻が来てハイタッチして夫が帰る 長須 倉持 春子
歯固めの石拾はんとかがむ身に村の社の春風すがし 駒 内海 妙子
平成で終わると思ひ居たりしが我がいのち令和につづく嬉しさ 長須 平田とみい

雨女と自負する友との外出は百円コートを忍ばせて行く 中里 直井 正子
ベランダのプランターから花が消え連れを亡くした女が棲みおり 生子 高島みさ子

俄か吹く風にさらさら竹の秋おち葉煽りて車の走る 沓掛 木村 愛子
見渡せば右に左に早苗田の清々しさよ通院の道 沓掛 倉持かよ子

半夏生の花穂はおじぎする如くわれを迎えり友訪えば 山 栗原やエ子
幾たびか老人運転の事故報道わが身とかぶせ気をひきしめる 平八新田 吉岡 耿

水張りて白い田の面も忽ちに田植え始まり緑に変わる 内野山 木村 仁
亡き父の写真手にして母おやと昔話に笑みを浮かべる 長谷 後藤 淑子

【評】一首目は專業農婦の歌。やっと覚えたのは、鳥の名だけでなく、主人のやさしさでもあろう、秀歌。二首目、結句が良い。夫との思い出はこれからも褪せず
に心の奥にあるだろつとつと真実の響きが伝わる。三首目、ハイタッチする朗らかな夫婦に感動している。四首目、「歯固め」まだ歯の生えない稚児に石を玩具として与える風習は全国区にある。

※6月号に掲載した内容に誤りがありました。作者名「富山節子」さんは「富山久美子」さん、「鈴木布佐」さんは「鈴木夫佐」さん。直井正子さんの歌「合唱」は「合掌」、内海妙子さんの歌「乗せられること」は「乗せられしこと」です。お詫びして訂正します。

短歌の作品を募集します！

皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、掲載希望月の前月20日までに面々つて面々つて選考者宛にお送りください。なお、俳句につきましては、当面の間お休みさせていただきます。

選考者 今井 清 〒3006-0604 幸田新田435 ☎0297(35)28864

ATMで還付金等を受け取ることは、絶対にできません