

やはば文芸の森

～やはば短歌の会～

父ははの働きづめの生涯を振り返るたびわれを省む
 寝に就くたび夜具かけくるるわが家族老いを生きつつ寒夜を知らず

冬休み奈良の大学見学す高校生の孫希望のありて
 元旦の団らんの時間に大地震能登半島を壊滅したり

室岡 小林ミツ
 下北 今野文子

歳晩に小澤征爾のテレビ見つ車いすにてステージに立つ
 雪降りて視界を閉ざす朝の道雲間にわづか光の見えし

牛肥より馬肥良しを地主言えば馬買うことを父算段す
 水田の工事に追われし蝗らは冬畦に立つわれに寄りくる

南矢幅7区 小川文子
 新田1区 菅原勝利

※やはば短歌の会
 からのお知らせ：
 毎月1回、金曜日
 に町公民館で短歌
 の勉強会を開催し
 ています。皆さん
 お気軽にご来場く
 ださい。

やはらチ！次回は3月5日(火)、19日(木)に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に付けて背筋を伸ばして始めましょう

●誤嚥予防の嚥下体操 **飲み込みに関わる筋力の強化**
 誤嚥は、食べ物などを飲み込んだ際に気管に入ってしまうことです。

- ①口を大きく開きながら「ぱ・た・か」と大きな声で5回繰り返す。
- ②下記の表の順番にゆっくりと大きな声で発声する。

ポイント「ぱ」は唇の運動、「た」は舌の運動、「か」は喉の奥の運動になります。

- | |
|-----------|
| ①らりりるろらろ |
| ②はへひふへほはほ |
| ③たてちつてとたと |
| ④かけきくけこかこ |
| ⑤なねにぬねのなの |

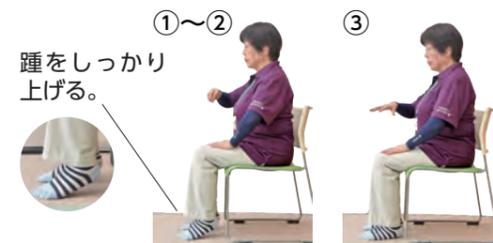


●失禁予防の体操 **くしゃみや、ささいな動きで起こる尿漏れを予防**

「1、2、3、4」と数えながら、流れるように動きましょう。

- ①「1」で踵を上げ、同時に右手をお焼香の時のように上げ、この時に肛門を締めるように力を入れる。
- ②「2」「3」で続けて肛門に力を入れる。
- ③「4」で力を抜き同時に踵と手を下ろす。
- ④これを4回程度繰り返す。

ポイント お腹ではなく、肛門を締めるイメージ。①はお焼香の灰をつまむかたちを取ります。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわかの会」指導者の金澤美津子さんです。

【参考】茨城県立健康プラザシルバーリハビリ体操指導士養成講習会テキスト
 ▼問い合わせ 役場健康長寿課長寿支援係 (☎611-2828)

3月は岩手県「こころに寄り添いいのちを守るいわて」月間 救える命がある～みんなでつなごう いのちと心の絆～

不安や悩みを気軽に相談・理解し合える社会へ

ストレス社会に加えて、長期化する新型コロナウイルス感染症や不安定な世界情勢、それに伴う物価高騰、さらには自然災害などにより、不安や悩みが増している人も少なくないと思います。そのような時だからこそ、身近な人と話をしたり、相談したり、心の不調について理解を深め支え合える地域づくりが大切です。

誰でもかかる可能性があるこころの病気「うつ病」

職場や家庭などで嫌なことや辛いことがあって、やる気が出ない、楽しくない、悲しいなどの気分が落ち込む「うつ」状態は誰にでもあることです。ただ、この状態が2週間以上続いたり、気分の落ち込みが日常生活に支障をきたすときは、「うつ病」を疑う必要があるかもしれません。

うつ病のセルフチェック!! ☑

最近こんなことが続いていませんか？

- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする
- 毎日の生活に充実感がない

岩手県自殺対策キャラクター「アイばあちゃん」



2つ以上に当てはまり、その状態が2週間以上続いている場合は要注意です。

参考：うつ対策推進方策マニュアル（厚生労働省地域におけるうつ対策検討会）

心の不調を感じたらまずは相談を

心の不調を感じたとき、1人で悩みを背負いこんでしまうと、抜け出せずに、どんどん負のサイクルに陥ってしまうことがあります。誰かに話すことで、気持ちが軽くなるとともに、解決の糸口を見つけることにつながるかもしれません。話す相手が思い付かない、誰に相談して良いのか分からないときには、相談窓口を利用しましょう。

電話相談先	電話番号	相談日時
役場福祉課 「こころの健康相談」	☎ 611-2574	平日 午前8時30分～午後5時
盛岡いのちの電話	☎ 654-7575	月～土 正午～午後9時 日曜 正午～午後6時
県央保健所 「こころの健康相談」	☎ 629-6574	平日 午前9時～午後4時30分
県精神保健福祉センター 「こころの電話相談」	☎ 622-6955	平日 午前9時～午後9時

みんなのひろば

じゃじゃっとくんのつぶやき

水道豆知識列伝! その160



春の新生活に向けて引っ越しを考えてる人は、早めに水道の使用開始・中止の届け出をしてくれちゃ！使用開始の届け出を忘れると水道が使えないし、中止の届け出を忘れると使っても料金が発生してしまうんだじゃ！水道やはばのホームページからパパッと届け出できるから、1週間前までには届け出てくれちゃ！

★最新情報はここから！

「水道やはば」ホームページ <https://suidou.town.yahaba.iwate.jp/>



※ご自身のこころの状況を知るため、QRからメンタルヘルスチェックをご体験ください。

友だち紹介

【矢巾中央幼稚園・矢巾中央保育園3歳児】



ささき まゆちゃん



なかむら はるきくん



にしかわ ちあきちゃん



てらだる いくん



なかむら いろはちゃん



かわむら ゆうまくん



ひがしの みれいちゃん



ちば はるひくん