

# やはば文芸の森

～やはば短歌の会～

朝晩の涼しくなりし九月の陽夕暮れ時の早まりて来ぬ  
 暑さより守りくれたし雑草に感謝をしたりほうずきの花  
 たゆまずに動くが己のリハビリとこわれし身をば今日も励ます  
 炎天下ひるまず動くシルバーの庭師の仕事一日見たり  
 室岡 小林ミツ  
 下北 今野文子

庭隅に当帰の花の白く咲くダムに沈みし崖よりのもの  
 向い家の軒下に咲く野あざみは暑き光に紫の濃し  
 棘あらし外來の草はびこれば駆除して欲しと標本を持つ  
 松枯らす松喰虫は枝剪れば酷暑続きて松を離るる  
 新田1区 菅原勝利  
 南矢幅7区 小川文子

※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 11月7日(火)、21日(火)に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

### ●前腕部の筋力強化の体操 ドアノブや鍵の開け閉めが楽になります。

- ①胸の前で指を組み、両肘を曲げて軽く脇腹の前につけます。
- ②右手の手の甲が上になるように腕をひねります。
- ③元に戻して、次に左手の手の甲が上になるように腕をひねります。
- ④これを繰り返します。

**ポイント** 両肘が体から離れないように注意しましょう。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組み「やはばリハさわかの会」指導者の角館貞次さんです。

### ●ふくらはぎ強化の体操 階段や段差の上り下りが楽になる他、足の血流改善が促され、エコノミークラス症候群\*の予防になります。

※長時間座ることで足などに血液の塊（血栓）ができ、それが肺の血管まで流れて詰まることで、胸の痛みや呼吸困難などを起こす病気

- ①椅子の後ろに回り、背もたれを持って立つ。
- ②ゆっくり踵を上げてつま先立ちになり、6秒間保つ。
- ③ゆっくり踵を下ろしていきます。

**ポイント** ②の動きが大変な方は、できる範囲で取り組みましょう。



踵をしっかりと上げて、床から離す。

【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

## 農業委員会だより秋号 農業者年金に加入しませんか？

町農業委員会は、農業者年金の加入拡大を進めています。自分が積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる農業者年金は、加入者数の影響を受けないため、安心して加入できます。

すべての条件を満たす方は、ぜひ農業委員会へご相談ください。

▼**農業者年金加入の条件** ①国民年金の第1号被保険者の方（保険料納付免除者を除く）②年間60日以上農業に従事している方 ③年齢が20歳以上65歳未満の方（60歳以上は国民年金の任意加入保険者に限る）

▼**問い合わせ** 地域の農業委員、町農業委員会事務局（☎611-2542）

### 農地に関する相談会を開催します

農地の貸借や売買、転用、新規就農、後継者育成、農業者年金についてなど、農地に関する相談に応じます。事前予約不要ですので、お気軽にご来場ください。※具体的な取り組みが必要な場合は後日に対応

▼**日時** 11月26日(日)午前10時～午後3時

▼**場所** 町公民館2階第1・2研修室

▼**問い合わせ** 町農業委員会事務局（☎611-2542）

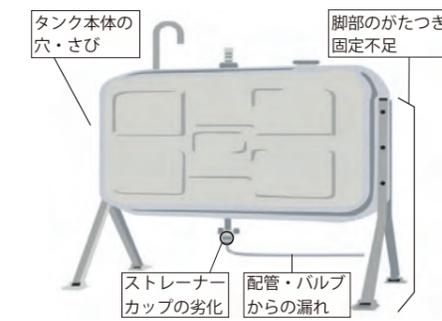
### 灯油の漏えいに注意

## ホームタンクの点検などを徹底しましょう

暖房に使う灯油を入れておくホームタンクに不具合があると、灯油の漏えいにつながる恐れがあります。漏えいした灯油は火災の原因となる他、河川や土壌の汚染につながる場合があります。右上のポイントを参考に、事故を予防しましょう。

▼**問い合わせ** 盛岡南消防署矢巾分署（☎697-0119）、役場町民環境課環境係（☎611-2506）

- 定期的な外観の点検
- 給油時はその場を離れない
- 落雪による破損注意



# 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156



本格的な冬が来る前に、ぜひ「水抜き栓」を確認してほしいジャ！

いざ使ってみたら、さびたりパッキンが劣化していて栓が閉まらなかったり、漏水してしまう場合もあんだジャ！冬になってから故障を発見しても、すぐに修理できない場合があるから、今のうちからちゃ〜んと点検しておいたほうがいいジャ！

★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/>

	灯油の漏えい事故件数*
平成 29 年	14
平成 30 年	15
令和元年	11
令和 2 年	13
令和 3 年	8
令和 4 年	10

※盛岡広域 8 市町内

## 友だち紹介

ニチイキッズやはば駅前保育園【3歳児】



たかはしかなとくん



ほんだぜんたろうくん



おおもりりゅうせいくん



ささきあおくん



しらすわりょうすけくん



ふじさわみなとくん



はざわこうやくん