

# やはば文芸の森

～やはば短歌の会～

我が家を持ちし頃より共に居る義父の植えたる銀杏輝く  
 昨年の草置場より芽を出して暑さに負けず南瓜  
 仰向けの蟻螂かなし土色に体を変へしに手足動かさず  
 許し得て深夜勤務のボウリング場十七歳の娘は自活せり

新田1区 菅原勝利

下北 今野文子

霜月に温かき雨降りたれば庭の蛙の鳴き始めたり  
 ホテルよりわが見る奈良の西茜低き山なみにいにしへのぶ  
 娘と共に夫の介護を担ひつつ脳の誤作動とふ言の行き交ふ  
 転倒し失くししもの大きさを人波見つつ強く思へる

室岡 小林ミツ

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。

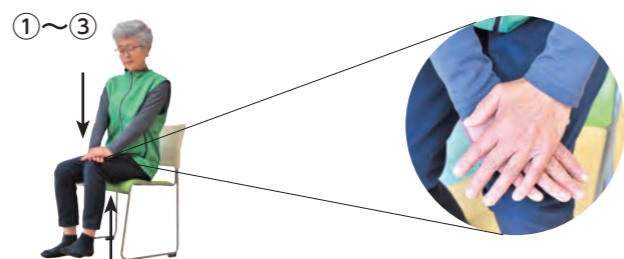
## やはらチ！次回は1月9日(木)、23日(木)に放送 みんな一緒に『シルバーリハビリ体操』

▼椅子に座り、両足を床に着けて背筋を伸ばして始めましょう！

### ●腰回りの筋力強化の体操 転倒予防

- ①左膝の上に右手を乗せ、その上に交差するよう左手を重ねる。
- ②左足を上げ、両手で左足を床に下ろすように力を入れる。(右足裏はしっかりと床につける)
- ③呼吸を止めないように、ゆっくり5秒数えながら、足は上げる方向に、手は足を床に下ろすよう押し合う。
- ④反対も同様に行う。

**ポイント** 力を入れるときは呼吸を止めないようにしましょう。



※体操を紹介するのは、町内で体操指導に取り組む「やはばリハさわやかなの会」指導者の田巻淳子さんです。

### ●バランス能力を高める体操 転倒予防

- ①肩幅に足を開き、軽く膝を曲げる。
- ②右足に体重をしっかりと移し、左足を軽く上げて片足立ちになる。
- ③「1・2・3」と数え、4で左足を下ろす。これを数回繰り返す。
- ④反対も同様に行う。

**ポイント** 片足立ちになる時は肩と体が傾かないようにします。バランスなどが不安な時は前に椅子を置き、背もたれに手を置いて立ちましょう。



【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

## おれんじボランティア養成講座を開催

おれんじボランティアは家事の手伝い、サロンなどで話し相手をする有償ボランティアです。自分のペースで活動内容や回数を選べます。養成講座を受講するとおれんじボランティアとして活動できますので、ぜひご受講ください。※受講無料

- ▼日時・場所 2月16日(金)午前9時30分～午後3時 町えんじょいセンター
- ▼申し込み・問い合わせ 2月14日(水)までに町地域包括支援センター (☎697-5570)

## 下校後や長期休業時にご利用ください 児童館の利用者を募集します

町は、令和6年度の児童館利用の申し込みを受け付けます。児童館は、遊びを通じた児童の健全育成を目的とした施設で、学年を問わず利用できます。

利用には申請が必要です。申請時に聞き取り調査があるため、児童の保護者または家庭状況を把握している方が直接、ご申請ください。

▼休館日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

▼申し込み 申請書を記入し、1月15日(月)～2月13日(火)午前10時～午後6時に各児童館へ。※申請書は各児童館で配布

▼問い合わせ 町教育委員会子ども課子育て家庭支援係 (☎611-2772)

### ▼利用できる児童と期間など

	条件	利用期間・時間
登録児童	日中、保護者などが家にいない家庭	●下校時～午後7時 ※長期休業時は午前7時30分～
自由来館児童	なし	●4月～9月 下校時～午後4時30分 ●10月～3月 下校時～午後4時 ※長期休業時は午前10時～

### ▼小学校区ごとの児童館などの一覧

学区	施設	電話番号
徳田小学校	徳田児童館	☎697-4668
煙山小学校	煙山児童館(1、2年生)	☎697-6305
	煙山キッズクラブ(3～6年生)	☎613-7375
不動小学校	不動児童館	☎697-6981
矢巾東小学校	矢巾東児童館(1～3年生)	☎611-1010
	矢巾東キッズクラブ(4～6年生)	☎611-1181

## 農業委員会だより冬号～農地に困ったら～

農地についての規制や制度は複雑で、後になって問題となる事例もあります。農地について困っていることや、現状を変更する場合は事前に農業委員会に相談しましょう。

▼相談・問い合わせ 各地域の農業委員または町農業委員会事務局 (☎611-2542)

## 友だち紹介 煙山保育園 [3歳児]



めまた かこちゃん    むらまつたくみくん    にしだて せいらちゃん    ささき ほんのかちゃん    ささき ひなたくん    いたう ゆなちゃん

# 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158



もし、水道管が凍結してしまつたら矢巾町の指定給水装置工事店に連絡して解凍作業をお願いするジャ! 連絡先は水道やはばのホームページに掲載しているからチェックしてくれジャ!

休日だった場合は、矢巾町水道協同組合 (☎090-4909-8977) に連絡ジャ!

解凍作業はお金も時間もかかるから凍らせないように気を付けてくれジャ!

★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/>