

# 団体・サークル紹介 No.5

真岡市で活動している、市民活動団体やボランティアなどの紹介です



## カ・レイ・ロケラニ

真岡市を中心にフラダンスを楽しんでいます。「レイ」は花をつなげた首飾り、「ロケラニ」とは小さなバラのこと。一人一人がバラの花のように愛らしく、そして輝きながらレイのようにつながり、活動をしています。自分のペースで楽しめるのも魅力の一つです。地域への活動として、高齢者施設などへの訪問も行っています。



### 子どもたちの参加

子どもから大人まで、楽しく踊っています。



### コラボまつりへの参加

真岡コラボまつりにも参加。華やかな舞台を演出します。

【問い合わせ】 コラボレーもおか ☎ 81・5522 FAX81・5558 (月曜・祝日休館)

【健康コラム No.17】

## 元気アップ! 通信

### 子どもの生活リズム

～早寝・早起き・朝ごはん～

よい睡眠をとり、食事でエネルギーを補給し、日中元気に活動することが、子どもの成長につながります。生活習慣の乱れは学習意欲、体力、気力の低下にもつながるので、生活リズムを整えましょう。

### ◆生活リズムを整えるポイント◆

#### 午前7時頃までに起き、午後8時頃までに寝る

成長ホルモンは午後10時から最も多く分泌されます。早寝を心がけ10時間以上睡眠をとりましょう。

#### よく噛んで、毎日朝食を食べる

よく噛むことで脳が活発になり、体のリズムを整えます。朝食で脳と体を動かせるエネルギーをとり、日中は活動的に過ごしましょう。

#### テレビやスマートフォンを見る時間は短時間に

寝つきが悪くなるため、長時間の利用は控えましょう。

【問い合わせ】 こども家庭課母子健康係 ☎ 83・8121 FAX82・2340

## 社会福祉協議会だより

6月に寄付をしてくださった方々(敬称略)ありがとうございました。

### 善意銀行

#### 物品預託

栃木ホンダ販売(株)……………車いす3台  
真岡市退職公務員会……………タオル371本

### わたのみ基金

はなびし親戚友の会……………109,000円  
真岡市ダンススポーツ連盟……………10,000円  
連合栃木芳賀地域協議会……………42,335円  
おおはら友の会……………127,500円  
日新エネルギー(株)・中央テクニカ(株)  
……………104,313円  
もおか鬼怒公園協力会……………109,026円



【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎ 82・8844 FAX82・5516

## あの日 あのころ

第376回

箕輪 イセさん

(飯貝在住・82歳)



### 短歌に思いを込めて

おり、応募されてくる数々の短歌を審査しています。人の先頭に立つことは、大変なことではありますが、やりがいを感じ、精いっぱい取り組んでいます。

短歌は、五七五七七の最後の14文字で、自分の心を表現します。すぐに良い作品を作ることは難しく、一首詠んだら2〜3日寝かせ、また詠み返し、自分の繊細な感情をより表せる言葉を当てはめていきます。さらには、生きていく中で多くのことを経験することにより、多様な情景を詠むことができるのだと思います。

人は、人間関係や仕事などを通して、さまざまなことを感じ、それによって感情が豊かになっていきます。その感情の豊かさが、短歌にも生かされ、心の小さな変化のグラデーションをうまく表現できるようになるのだと思います。

今後も、生活の中の思いや情景を楽しみながら、生きがいとして、自分の器量に応じた歌を日々努力して作っていただければと思っています。

「健康食品」は医薬品とは違い、あくまで食品ですので、「病気が治る」「がんに効く」などの表示は認められていません。また、健康食品のなかには、「特許取得」「〇〇賞を受けた」などの魅力的なうたい文句がつい

## 消費生活センターメモ

シリーズ 422

### 8月は食品表示適正化強化月間です

私たちが口から摂取するものは、食品と医薬品(医薬部外品含む)に分けられます。最近では、テレビや雑誌、インターネットなどを通して、様々な「健康食品」が販売されています。しかし、それらに法律上の定義はなく、健康に良い食品として販売・利用される食品全般を指します。

「健康食品」には、国の制度に基づき、機能性や栄養成分の機能など「健康に良い」働きを表示できる「保健機能食品」と、それらを表示できない「健康食品」があります。さらに「保健機能食品」は、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品の3種類に分けられます。

「健康食品」は医薬品とは違い、あくまで食品ですので、「病気が治る」「がんに効く」などの表示は認められていません。また、健康食品のなかには、「特許取得」「〇〇賞を受けた」などの魅力的なうたい文句がつい

ているものが多く存在しますが、製品の有効性や安全性を保証するものではありません。「健康食品」を利用する際の注意点は、

- ① 医薬品のような効能を期待しない。
- ② 事実確認ができない体験談を安易に信用しない。
- ③ 食品の1つであることを認識し、補助的に利用する。
- ④ 持病がある人は、薬との飲み合わせに注意する。
- ⑤ 体調に異変を感じたら、すぐに摂取を中止し、医師に相談する。

健康食品に関する基礎知識や、成分に関する安全性・有効性については、国立健康・栄養研究所のサイト「健康食品の安全性・有効性情報」を参考にしてください。

ご相談は、消費生活センター(青年女性会館内) 毎週 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料



▲真岡短歌会 歌評会の様子

「生きおれば吐息もあらむ水槽の夜の金魚は泡ひとつ吐く」この短歌は、平成21年度NHK全国短歌大会で、約2万5千通の応募の中から、特選を受賞した作品です。亡き主人を思い、当時の心境を詠んだもので、栃木県内で初めて特選を受賞させていただきました。

主人と酒屋を営み、平成15年に店を閉めたことをきっかけに、短歌を始めました。始めた当初から、先生などに教わることはなく、下野新聞やNHK短歌大会

現在、真岡短歌会に所属しており、今年の6月までの約8年間、会長を務めました。短歌会は、毎月1回月初めに集まり、それぞれが作った歌を評価し合っています。私は会長として、歌評会を開き、各自が作った歌を取りまとめました。時には冗談を言って、笑い合いながら楽しんでいきます。さらに、その年に作った歌を集めた小冊子『好日』の発行も行っています。

短歌会とは別に、昨年から、芳賀郡市短歌大会の専門委員長も並行して務めています。