

平成27年度

# 元気歯つらつ教室(後期)参加者募集



基本チェックリストで介護予防が必要と判断された65歳以上の方に、運動と口腔の複合型の介護予防教室「元気歯つらつ教室」を実施しています。

転ばずにしっかり歩きたい、おいしく食事をしたい…等と自立した生活をしたい皆さん、元気歯つらつ教室には介護予防に取り組む仲間がたくさんいます。

**開催日** 10月～平成28年3月(毎月3回開催)

**時間** 午後1時30分～3時

**場所** 木曜日：常北保健福祉センター  
(常北地区にお住まいの方)

金曜日：七会保健福祉センター  
(桂・七会地区にお住まいの方)

※会場まで無料で送迎します。

**対象者** 右の基本チェックリストで該当する方

**申込方法** 9月4日までに電話でお申し込みください

**申込先・問合せ** 保険課 地域包括支援センター  
☎029-288-3111(内線141)

No.	質問項目	解答 (いずれかに○)	
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
3	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
4	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
6	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
7	お茶や汁物等でおせることがありますか	はい	いいえ
8	口の渴きが気になりますか	はい	いいえ

申込時に上記の項目を確認させていただき、該当する方のみ受け付けます。

## 俳句

地の影の上昇下降夏つづめ  
飯田 勇一  
網繕ふ漁師の背中雲の峰  
一杉 常子  
鎮魂の南部風鈴鳴りにけり  
今瀬 多代美  
蜘蛛の囀を破りて育ち今年竹  
森 静江  
稲穂波風にさからひ重たかり  
鯉淵 寿美恵  
神輿出し担ぐ若い衆血の騒ぎ  
綿引 英子

## 文芸しろさと

## 短歌

さくら咲くみ寺へ向かう稚児の  
列すこやかなれと空も晴れたり  
青柳 京子  
新聞のお悔み欄に載る友の  
名前のありて涙ながるる  
所 美恵子  
夫々が持参の馳走を分かちつ  
つ炉端に憩ふゲートボール場  
杉山 みちこ  
稚児となりし今日のひと日はその  
小さき胸に残らむ歳を経るとも  
渡辺 千紗子  
紫の日本的なる花菖蒲舞  
子のごとく小粋に咲ける  
山形 式妙

山静か老鶯の声訝せり  
仲田 まちゑ

母描く絵付ひまわり誇らしく  
竹内 幸子  
露むいて指の先まで香りけり  
袴塚 良子  
梅雨の空スカイツリーの滲みけり  
飯村 昭子  
夏被狛犬までも注連飾  
瀬谷 博子  
嫁ぎし子親へ想いの半夏寒む  
岩下 金司  
その人の明るき色の梅雨の傘  
田口 勝元

## 川柳

とほき日の艦砲射撃合歡の花  
寺門 孝子  
ささやかな楽しみに買うプレミアム  
富田 多蔵  
飲み過ぎて昔話がエンドレス  
飯村 孝一  
太陽も金になるさとパネル敷き  
武田 修一

父の日に娘より贈らるる夏帽  
子似合ひて夫に若さ戻れり  
大森 久子  
精一杯一日を咲きて音もなく  
夕べに散りし沙羅双樹の花  
枝 不美  
木もれ日を受けて草引く我の  
手に羽を傷めしてふの悲しき  
島 愛子  
みどり子がすやすやねむる乳母  
車そつとのぞけば愛しい顔して  
坪井 きよ子  
葉隠れのすももを数えパッシ  
ョンフルーツの円き実愛づる  
朝のひととき  
萩谷 登喜子

緑陰の風清かなる奥久慈に  
ソバの花白く夏に入りゆく  
富田 佐智子



庭先の花壇の草を引き終え  
て紫色の菊苗植える  
鶴田 すが  
ゆらゆらと葉桜ゆらし遊ん  
でる自然の力癒し与える  
富田 欽子  
夫と子で西山荘にゆったー  
りと絆深めて嬉しき佳き日  
菌部 光子  
戦後から七十年と過ぎたれ  
ど思いはいつも城里の月  
河原 清