

## 身につけよう!～こどもの応急手当～

(子育て支援事業「すくすくベビー」)

応急手当の目的は、「救命」「悪化防止」「苦痛の軽減」です。心肺蘇生やAEDなどの応急手当は、経験がないといきなりその場で実践することができません。特に、乳幼児は年齢によって心肺蘇生の方法が異なります。大切なお子さん・お孫さんを守るため、応急手当ができるように知識を身につけ、いざというときに備えておきましょう。

**日時** 平成28年1月14日(木) 午前10時～11時  
**場所** 常北保健福祉センター  
**内容** 心臓マッサージや異物除去法に関する講習等  
**講師** 一般社団法人 水戸地区救急普及協会  
**対象者** 乳幼児のいる家族(城里町にお住まいの方)  
**定員** 15組(定員になり次第締め切ります)  
**参加費** 無料

**持参するもの** 筆記用具

**申込方法** 12月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

**申込先・問合せ** 常北保健福祉センター

☎029-240-6550

## ひざ痛予防教室

### 参加者募集

**日時** 平成28年1月13日(水)  
 午後1時30分～3時  
 受付/午後1時から  
**場所** 常北保健福祉センター 健診室  
**内容** 中高年によくある「ひざの痛み」の予防について講話と実技  
**講師** 水戸済生会総合病院  
 理学療法士 高橋 千晶 先生  
 理学療法士 山口 勝彦 先生  
**対象者** 城里町にお住まいの方  
**定員** 30名(定員を超える場合は抽選)  
**参加費** 無料  
**申込期間** 12月14日(月)～25日(金)  
 (受付時間:午前9時～午後5時)

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

**申込先・問合せ** 常北保健福祉センター

☎029-240-6550

## 文芸しろさと

### 短歌

お焚き上げの炎赤々と燃え立てり  
 去年のすべてを消せる如くに  
 渡辺 千紗子  
 庭隅にたははに突りて華やぎ  
 ぬ石榴弾けて紅き実落とす  
 大森 久子  
 さ庭辺の古柚子の木に巣籠れる  
 鳩は時折「く」と啼きあて  
 青柳 京子  
 庭樹々の夕べの雨に霽すも  
 黄蝶二羽の盛に飛び交ふ  
 所 美恵子  
 敬老の日に子がくれしケアシ  
 ユーズ紺とエンジ色外出楽し  
 山形 式妙

### 俳句

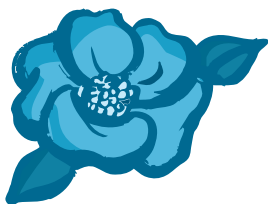
デイの秋点呼の返事笑い声  
 岩下 金司  
 菜大根の畑の勢い見ゆるかに  
 田口 勝元  
 ヨイトマケの高き梯子や冬夕焼  
 寺門 孝子  
 城北俳句会会員の作品は、定例会開催日程の都合により休載になります。

### 川柳

五郎九次は豪州武者修行  
 富田 多蔵  
 秋桜と柿栗食べて秋惜しむ  
 飯村 孝一



おすたか山と言へばジャンボ  
 機をついらく事故「坂本九ちゃん」  
 思ひ出だせり  
 杉山 みちこ  
 雲海の晴れし山やま黄に赤に  
 秋を装い華やぎており  
 枝 不美  
 孫を背負い明治生まれの亡き  
 父は「青葉の笛」を子守歌にして  
 島 愛子  
 吹かれ来て窪みによりぬ枯葉  
 らが影残しつつ風にまた舞う  
 坪井 きよ子  
 今日からは家族増えたる心地  
 せり新車を連れて戻りし我が家  
 萩谷 登喜子  
 夕映えの空暮れ早く冷えくれ  
 ば十三夜の月冴え冴えと照る  
 富田 佐智子



秋風に紅葉色づき大山朴は  
 陽射しの中にすっきりと立つ  
 鶴田 すが  
 昔人孫のTシャツ着て過ぎる  
 温もり感じ涙がほろり  
 富田 欽子  
 畑乾き一ヶ月振り菜大根夜  
 半の雨に明日は潤う  
 茵部 光子

