つるかめ料理教室

～65歳からの健康維持ライフ～

保健師・管理栄養士が一人ひとりに健康に関する相談を行うと共に、バランス良く簡単な調理実習を行い、あなたに合った食生活を一緒に考えていきます。ぜひ、ご参加ください。

○対象　介護認定を受けていない65歳以上の方
○定員　１５名　※希望者には送迎いたします
○場所　神崎ふれあいプラザ保健福祉館
○受講料　無料

月日	曜日	時間	お話	調理実習内容
10月20日	木	10時～13時	シニア期の食事ポイント	簡単和食でバランスよく
11月26日	木	10時～13時	神崎町の健康カルテ	秋の恵みを頂きます
12月24日	木	10時～13時	認知症予防の食事の決定版	旬の食材を使って

○申込開始　10月５日㈬～
○申込み 神崎町地域包括支援センター
☎㉒１６０７

広報文芸

《短歌》

今井　勉

真夏日の津軽の山は深みどり裾の叢よりうぐひすの声　今　石井　昌良

暑さまけ雑草抜きもままならず笹百合の咲く風情のよしか　毛　成　長島　利枝

茜いろの雲のいくすじ見上げつつ亡き人を恋う晩夏の日暮れ　小　松　石橋　義江

折れればと思い乍らも我を張りて若き気持でわが道を往く　本　宿　平野　安彦

コンバイン止まれば何時しかコホロギの虫に知らさる季節の移り　新　宝田　せつ

長月に入り行く日にリンドウが咲き鈴虫の声えきこえ来る　本　宿　今井　勉

《俳句》

髙柳文人

開くことの無き古土蔵蚯蚓鳴く　本宿　髙柳　迪子

永らへば別離も多し夕月夜　香取市　澤田多恵子

故郷の無住の寺や乱れ萩　並木　酒井　朝子

総常陸串刺しにして鰯雲　本宿　森之小人

《川柳》

根岸宏光

初盆は疎遠の人の溜り場だ　山花

3時間かけた料理を食う5分　五月

無沙汰でも悪事をせねば親孝行　みやこ

八月は汗と涙の乾かぬ日　むつき

3人で出るなら出したい文殊の知恵　河童

見せた意地前人未到四連覇　大黒天

このわたし遺産は美貌とこの身体　おかめ

秋刀魚焼く匂いが届く隣りから　かかし

高齢者自転車スマホ避けられず　青

周りよし家より寝れる電車内　萩乃

訃報欄俺もそろそろ適齢期　久七

銅メダル金と同じと書くんだね　正夢

笑い取り総理自らおどけ出る　ふじや

戦死者の魂悲し敗戦死　満月

遠花火音のみ響く夏の夜　若葉

山間に吹く秋風を手探りよせ　あずさ

言論の自由をこばむブーイング　細辛

骨折の右指かばって傘させず　みかん

夏の夜きれいに響く虫の声　凛夏

優秀句

暑いのは貴方がそばに居るからよ　こでまり

夏の暑さ、むさ苦しい、ムンムンスル、それでなくとも暑い。結論的にやっぱり貴方が原因でした。そばに寄らないで！

短歌・俳句・川柳募集

◆募集規定　用紙一枚につき2首(句)までとし、用紙のサイズは問いません。必ず、地区名と名前を明記してください。
◆応募先　〒２８９－０２９２　神崎町役場まちづくり課　◎応募いただいた短歌等は各会で選考のうえ、掲載します。