

中田 國太郎 選 投稿数18首

凄まじく大地を照らす寒月に見透かされを我が張る虚勢
 (評)人間は、弱い存在であり、時には虚勢を張り、自分を偉く見せたがるものである。そんな虚しさを、青白く光る寒月には、すぐに見破られてしまうようだと言った作者の視点の斬新さに惹かれた。寒月に人間の視線を感じる擬人法の一つである。ここが作歌の面白いところであり、この作者の個性が光るところであると思う。石川啄木が冬の月を詠んだ歌を一首「しらしらと氷かがやき千鳥なく剣路の海の冬の月かな」大塚作、街なかの更地の住しさが漂う。新井作、養蚕が盛んだった頃の故郷を思い何かほっとする。真下作、孫たちとの一家団欒の音が聞える。浅見作、祭り気分後の寂しさが特異。止り見る人今はなし街なかの更地そのまま月は過ぎゆく
 皆野 大塚 芳男
 養蚕で生計たてし頃思い今年も繭玉作りて供う
 皆野 新井 茂
 実家をば守れて感謝や帰省せる子らや孫らと屠蘇にぎやかに
 三沢 眞下 杏子
 孫が来て祭りみたいに賑やかし一夜明ければ老いの寂しき
 金崎 浅見富美子
 寄りそいて六十年目新春を祝いて屠蘇に感慨深し
 皆野 新井 愛子
 仕へ来し母はいつしか九十なる農に生きける腕の確かに
 三沢 新井 民子
 七十路を越えて八十路に踏み入りぬ命尊し心して生く
 三沢 新井 叶子
 年頭の神に感謝し妻ともに一歩踏み出す己の夢に
 皆野 金子善次郎
 達筆の文字にて人生これからと年寄る友の賀状明かるし
 下日野沢 浅見 豊子
 爺婆と一才曾孫の後追へば両手広げて力も嬉しき
 皆野 塩田 千代
 初春に孫曾孫集ひ賑々と笑ひと涙に心明るき
 金崎 山田 雅子
 書き初めは不景気の風吹き返し健康第一と心を込めて
 下日野沢 安井 光代

引間 豊作 選 投稿数23句

南天のオリオンを追い年移る
 (評)凍えるような年越しの空も晴れあがり寺々の撞く除夜の鐘、近境の神社より鶏旦を祝う打上げ花火、そしてその神苑に赤々と初篝が燃えあがる。参詣の人の仰ぐ五宙には満天の星が輝き、天の赤道と言われる南東から西南に向かう一線上に、俗に言う三つ星(オリオン座)がある。その先には「天狼」と呼ばれるシリウスが輝き、作者はこの天体の動きを見て自分の来し方を振り返り、やがてその未来に思いを馳せ、自然のパラマに暫しの夢を追う時間を楽しむか。初春や米研ぐ水も耀いぬ
 医通いの道の強霜踏みしめつ
 下日野沢 引間富美子
 輝いて大霧山の初日の出
 三沢 鈴木 キク
 冬晴や子らとかさこそ山歩き
 金沢 山口真知子
 追羽根にはしやぎし友もいづくなる
 三沢 新井 民子
 歳の瀬や小走りに過ぐ宅配夫
 下日野沢 浅見 好一
 のど鳴らす猫とひととき小春かな
 金沢 青木富佐子
 松納消防団の勇ましく
 下日野沢 藤田 稔
 柏手に夢を託せる初詣
 皆野 関根 助市
 日だまりでふきのとう摘む我らが老婆
 上日野沢 小林つね子
 短日や忙しく暮るる留守居役
 皆野 関根 助市
 帰省去り三日遅れの初日記
 上日野沢 小林つね子
 皆野 大沼シヅ子
 三沢 眞下 杏子


俳句・短歌を募集
 作品には、ふりがなをつけ、住所・氏名を明記して
 総務課へお寄せください。1人1句、1首に限りです。
 8日必着

睡眠時無呼吸症候群という言葉をご存知ですか。文字どおり、睡眠時に無呼吸状態になる病気で、無呼吸とは、10秒間以上呼吸が止まる状態のことです。睡眠時無呼吸症候群とは一晩の睡眠中(7時間)に無呼吸が30回以上起こる、または睡眠1時間あたりの無呼吸数が5回以上起こる状態です。

睡眠時無呼吸症候群は、生活習慣病とも密接に関連しています。例えば高血圧を発生する可能性は、健康な人と比較して2倍、狭心症・心筋梗塞は3倍、糖尿病は1.5倍という報告があります。また、眠気を引き起こすため、集中力が低下し作業能率の低下、さらには運転中の居眠りによる交通事故につながります。

睡眠時無呼吸症候群は専門の病院で検査を受け治療することで改善することがあります。いびきや眠気は体からの赤信号かもしれません。心当たりがある場合は、一度受診してみたいかがでしょうか。

保健師からの
 ちょっといいはなし!
 まだまだ寒い日が続きます。風邪などひかないように気をつけましょう。



多くの場合、空気の通り道である気道が閉じることで起こります。主な原因は首周りの脂肪の沈着、扁桃肥大、あごが小さいなどがあげられます。太ったかたがなりやすく、中高年の男性や、閉経後の女性に多くみられますが、最近では若い方にも増えてきています。

主な症状として、日中の眠気、朝起きたときの頭痛、熟睡感がない、夜中に頻繁にトイレに行く、怒りやすくなる、やる気がなくなるなどがあります。