四季を詠む

両山短歌会　十一月詠草

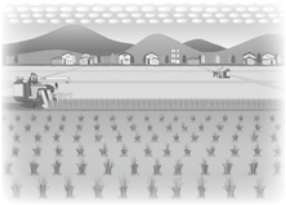
診療所魚沼ことばの本見つけ読み進むうち義母思い出す　並木　佳子
仏壇に大輪の百合飾りたり写真と共に香り楽しむ
脳トレにルービックキューブ買い求め攻略のためスマホで検索
夕暮れの野積の藁の上を飛ぶ佐潟に向かう白鳥の群れ　高波　大吾
年号と同じ高さの仙の倉頂に立たば天地は広し
南魚展我が作品に佳作賞　驚き嬉し涙こぼれり　坂井　亮子
朝もやの田んぼ広がる散歩道稲刈り後の安堵と淋しさ
生演奏微動だにせず数千人　今此処に聴く「反田恭平」　鈴木スミ子
乗客の九割うつむき手にスマホ脅威すら覚ゆ世の変わる様
上州路やまぶき会のリンゴ狩りたわわな実りを嬉々ともぎ取る
七月に植えしメキシコ産カボチャ小粒ながらも実はしっかりと　高橋　和枝
久々に豊作の柿渋抜きし食卓飾り近所にも配る

ケアハウスゆざわ　短歌

わが生れし加茂の名産桃と梨　今はこの地でなつかしく食ぶ　関　ムツ
風呂帰りふきぬける風心地良し　熊よけ鈴の音夜のしじまに　彩
コンバイン倒れた稲も刈り取るや　さすがベテラン腕すばらしき　西潟シゲノ

ケアハウスゆざわ　俳句

訪わざりし出雲津和野や神の留守　関　ムツ
鮮やかに桜紅葉の夕映えや　彩
秋晴れや野山色づき食すすむ　西潟シゲノ
サンマ焼く酒は地酒で舌鼓　みちよ



歩いて「ユースポ！」を応援しよう！

「あるこう県にいがた寄付プロジェクト」がスタート

このたび、NPO 法人ユースポ！が、新潟県の「あるこう県にいがた寄付プロジェクト」の対象団体に選ばれました！

このプロジェクトは、健康アプリ「グッピーヘルスケア」を使って歩いたポイントを、地域で活動する団体へ寄付できる仕組みです。

皆さんの毎日のウォーキングが、ご自身の健康づくりだけでなく、ユースポ！の活動への応援（寄付金）につながります。

「ポイントが貯まっているけれど使い道がない」「運動を始めるきっかけがほしい」という方は、ぜひこの機会にご参加ください！

《ポイントの寄付受付期間》

令和９（2027）年　１月 28 日（木）まで

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

「あるこう県にいがた寄付プロジェクト」の仕組み

STEP 1　スマホを持って歩く！

健康アプリ「グッピーヘルスケア」をインストール

毎日の歩数に応じてポイントが貯まります。

STEP 2　アプリから「ユースポ！」に寄付する

操作はカンタン３つだけ！

① アプリのホーム画面右下の「＋（プラス）」ボタンをタップ
② 自治体メニューから「新潟県」を選択
③ 寄付対象から「ユースポ！」を選んでポイントを寄付！
＊寄付対象団体コード　182984

STEP 3　地域のスポーツ活動が元気に！

寄付されたポイントが応援金に変わり、ユースポ！の活動（地域の健康づくり）に役立てられます。



問 健康増進課　☎ 025 － 784 － 3149