

1日3分!

しゃきつトレ

Vol.2 腰痛予防

自宅で簡単にできるストレッチを健康教室で活躍する介護予防サポーターが紹介します。

氷川町公式

Instagram
動画配信中



健康教室参加者募集中!

年齢や運動レベルに応じた教室を開催しています。
お気軽にお問い合わせください。 問 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852

町民 文芸

投稿先 〒869-4814 氷川町島地642番地 企画財政課宛 (毎月5日必着)

- 庭先のカエデの紅葉今年は一際
西上宮 廣瀬 小亀
- 美化作業人の心も清くなり
吉本 高橋 澄子
- 山茶花の庭の華やか今朝の冬
西野津 古崎 栄子
- おはじきや児童と遊ぶ秋なかな
北野津 井田 道寛
- 西野津 古崎 スエノ

俳句

- 初空や十万億土の父母の影
西上宮 廣瀬 小亀
- 迎春も妻は施設入居老々介護の
吉本 高橋 澄子
- 喉を潤す薬と成りぬ
西野津 古崎 栄子
- 浮かんで句詠む月照らす
北野津 井田 道寛
- レクダンス若き頃の夜楽しきよ
西野津 古崎 スエノ

短歌

- 落葉掻き有象無象の音立つる
北野津 井田 道寛
- 氷川の川風あはれなりけり
西野津 古崎 スエノ
- 薬局で声かけくれし人笑顔
北野津 井田 道寛
- 俳句の事など話してくれる
西野津 古崎 スエノ
- 我が町の密柑甘くて旨ければ
西野津 古崎 栄子

「処刑の部屋」X

法道寺 本田 花風

「黙って少し見ろ」爪先を変えようと石川はその足で克己の頸動脈をさぐって踏みつけてくる。身をねじり肩の力で足を外そうとしたができない。みるみる頭の内がぐらぐら熱いもので一杯になり赤い視界がゆらゆらと重なる。後はわからぬ所に落ち込んで行く。氣を失った克己は自分が今何処にいるのかを思い出さず一杯だった。「そうだ、俺は今奴等にキザまれてるんだ」皆は酔いが覚めたような顔で、唯黙って採けたように克己と石川の顔を交わる交わる眺めた。「参ったか、こたえるだろう。頸子にすまねえとひとこと言ってみな、離してやるよ」「殺せ」やっと言さう答えた。「ここが「処刑の部屋」の処刑のシーンである。非情なやり取りはこの後もしばらく続く。

三島由紀夫は「『処刑の部屋』の映画化について」で、次のように述べている。「『処刑の部屋』に名がけされた世界は、映画ではそんなに珍しい世界ではないはずだが、ああいふ世界を描いて、あれだけリアリティーのある会話を駆使したものは、映画にも小説にも見当たらない。あの会話に、作者および現代の若い人たちの生活感情がよく出てくる。ぶっさらばうで、叩きつけるような会話、口に出して言えないやうなことを物の見事に言ってしまう会話、あのスピード、あの行動、……ああいふ会話は、今まで会話の部分に比べると、描写が停滞する感のあった日本伝来の小説と正に逆である。

片手は脇腹に添えて
反対の手は力を抜いて下ろす

1

その状態で 30 秒キープ

左右を入れ替えて反対も 30 秒

2

座り方も大切です!
骨盤を立てて座りましょう

今月のサポーター
上村 一美さん
(南鹿野)

昨年一年間の社会状況を見ると、幼児や小学生などが痛ましい事件に遭遇するなど、児童虐待、近隣者間でのトラブルなど日常生活のさまざまな場面において、さまざまなことから人が傷つけられたりする事件が多発しています。また、インターネット上での差別的な書き込みやさまざまなハラスメントなど、身近なところで深刻な人権問題が発生しています。
一人一人が生命の尊さ・大切さを知り、互いの人権を尊重し合い、差別のない町づくりをスタートしましょう。



土で鉛筆を入れる筒を作り、色を付けました。

人権が尊重され、
生きがいを感じられるあたたかい町

人権啓発コーナー

◆第9回子ども人権教室 「焼き物づくり体験学習」

- 毎月11日は人権を確かめあう日
- 今月の人権学習 web 講座
- テーマ ハラスメントのない安心・安全な職場づくり
- 日時 1月11日(㊄) 13時30分～
- 場所 氷川町文化センター講堂
- 問 生涯学習課 ☎0965-52-5860

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。図書館は1月4日(木)から開館します。今年も皆さんの読書生活がより豊かになるようお手伝いしていきたいと思っております。たくさんのご利用をお待ちしております。

問 八火図書館 ☎0965-62-3489



おすすめ図書
「続 窓ぎわのトットちゃん」
黒柳 徹子

自身の幼少期を描いた、国民的ベストセラー、42年ぶり待望の続編!世界中で愛されている、あのトットちゃんが帰ってくる!泣いたり、笑ったり……トットの青春記。



1月生まれの作家
北原 白秋
(明治18年1月25日～昭和17年11月2日)

北原白秋は、福岡県柳川市の商屋に生まれました。早くから詩歌に魅せられ、たくさんの詩を作りました。また、童謡や新しい民謡、校歌の作詞も行い、今も歌い継がれているものが多くあります。日本初のマザー・グース訳詩集も出版しています。

- 一般書 勿忘草をさがして/真紀 涼介
星を編む/凧良 ゆう
列/中村 文則
読書脳/樺沢 紫苑
- 児童書 レストランふる/麻生 知子
ぞうのこバナ/まど・みちお
どすこいみいちゃんパンやさん/町田 尚子
砂漠の旅ガラス/長谷川 まりる