

1日3分!

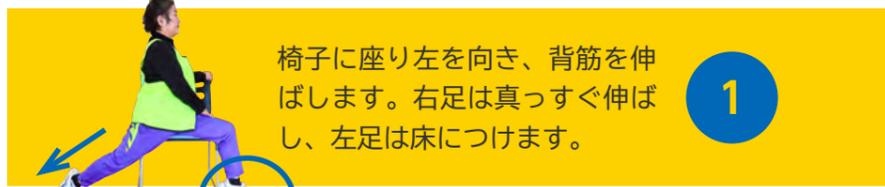


しゃきつトレ

Vol.4 膝痛予防

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。

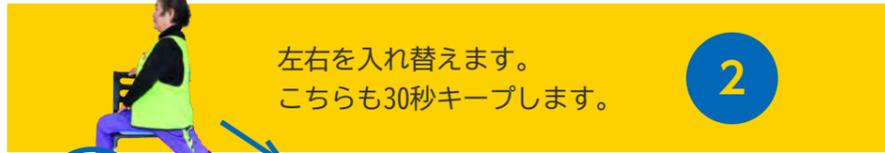
※股関節や膝関節の手術をしている人はこの運動は控えてください



椅子に座り左を向き、背筋を伸ばします。右足は真っすぐ伸ばし、左足は床につけます。

1

30秒キープ



左右を入れ替えます。こちらも30秒キープします。

2

今月のサポーター
峯村 トモ子 さん
(上鹿島)



背筋と足をしっかり伸ばすことで、ストレッチの効果が高まりますよ!

氷川町公式 Instagram 動画配信中



健康教室参加者募集中!

専門知識を持つスタッフが、年齢や身体の状態に応じて運動をサポートします! 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)

短歌

垂れ梅ピンクの花びらひらひらと
芝の絨毯庭一面に
西上宮 村内 一誠

さ緑の藻のゆれなびく水面あり
春風わたる氷川尊し
北野津 井田 道寛

学童と昔遊びをたわむれば
想いの糸のたぐり寄せ来る
西野津 古崎 スエノ

元日のおせち彩どる膳囲む
目標に意識し飲むお屠蘇
西野津 古崎 栄子

万両が実を沢山付け木の陰で
寒波を凌ぎ実を真っ赤に
西上宮 廣瀬 小亀

俳句

春風にピンクの絨毯芝の上
西上宮 村内 一誠

笑顔よりこぼるる言葉春の風
北野津 井田 道寛

さしのべし先に紅梅花一輪
西野津 古崎 スエノ

金柑に夢中に遊ぶ初雀
西野津 古崎 栄子

寒い冬蠟梅の花が人目引く
西上宮 廣瀬 小亀

「処刑の部屋」²

法道寺 本田 花風

素人が読んだ限りでは、「処刑の部屋」は風俗小説で、川端のような詩的で、抒情的で、神秘的な文章、三島では、修辞に富んだ絢爛豪華で詩的文体、あふれる唯美的な作風とは全く違ったもので、三島が語るような反知性主義(知的権威やエリート主義)に対して懐疑的な立場をとる主義・思想)を感じる重要な一行として、「これが夢か、こんなに手応えがあるじゃねえか」という主人公・克己の言葉を挙げ、その「ひたすら(引)張っていく肉体」に対する「克己の信仰」には、自らの行動の「無意味」を要請するものがあり、克己は(本当に自分のやりたいこと)をやろうとするが、それが何であるのかを知らない状況に自らを置きつづけるために、「最後に彼が縛られてあらゆる行動を剥奪される成行」は、いかにもそれを象徴的に表すが、作者・石原の主眼はその先にあると三島は説明しつつ、「抵抗も責任もモラルも持たない行為が、肉体の苦痛の強烈な内的感覚に還元される」ところに、「一篇の主題がこもっている」とし、その理由を、「肉体の苦痛の究極は、(彼が克己であってなくても)、知性の介入を厳然と拒むから」だと考察している。そして、苦痛が「厳密に肉体的なものである」ということに、「克己が今まで求めて来た本当の(無意味)」があり、「どんな野放図な行動にも平然と無意味を見て来た主人公が、自分の置かれた究極の無意味の中に、意味を見出そうとするところまでこの作品は終わる」と論じている。

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

1月1日に石川県能登半島で

大きな地震が起き、甚大な被害が生じました。多くの方々の命が危険にさらされました。私たちも熊本地震を経験しており、当時、みんなで助け合い、励ましあい「共助」の気持ちを最大限にして乗り切ってきました。災害は前触れなく起きます。日頃から、家族や地域で情報交換を行い、対応策を考え、人命を第一に、そして、支援を要する方々への配慮を持った対応など、人権に配慮した行動や接し方を想定しておきましょう。

遠い地ではありませんが、私たちがからの励ましの気持ちと復興に向けての祈りを届けましょう。

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 部落差別に学ぶ
講師 上原 仁朗さん
日時 3月11日 ⑧ 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

◆詩の紹介

子どもの人権の視点から、アメリカの女性教育家ドロシー・ロー・ノルト博士の「子は親の鏡」(石井千春訳)という詩の一部を紹介いたします。

励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる
愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ
認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる
分かち合うことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ
子どもはさまざまな環境の中で成長します。子どもの人権を守るうえで大人は真剣になり、子どもを見守りましょう。

八火図書館 だより

3月27日から絵本週間が始まります。絵本週間は、童話作家アンデルセンの誕生日である4月2日の前後2週間に設けられています。新年度を控えて慌ただしい時期ですが、ほんのひとときでも、素敵な絵本とともに過ごしてみませんか?

問 八火図書館 ☎0965-62-3489

おすすめ図書

「1日1原文で楽しむ源氏物語365日」 砂崎 良

誰もが知っているのに、現代人にはハードルが高い源氏物語。全文を原文で読み通すことは難しくても、1日に1文だから初心者でも楽しめる。源氏物語が苦手な方もこれなら大丈夫、オススメです!



新着図書紹介

一般書 余白の迷路/赤川 次郎
きこえる/道尾 秀介
人間標本/湊 かなえ
仕事のためには生きてない/安藤 祐介

児童書 大ピンチずかん 2/鈴木 のりたけ
ごちそうごよみ/谷山 彩子
ポストがぼつん/北川 チハル
月さんとザザさん/角野 栄子

返却のお願い

あなたの部屋に借りたまま返却期限が過ぎている本はありませんか? 返し忘れがないか、確認してみてください。休館日や時間外の場合は、入口の返却ポストをご利用ください。

リサイクルフェアは3月1日(金)から

資源の有効活用を図るため、リサイクルフェアを開催します。役目を終えた本や雑誌を、無償で皆さんにお譲りします。
※2週間開催予定ですが無くなり次第終了します。