

1日3分!

しゃきつトレ

Vol.5 **転倒予防**

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。

足首をしっかり固定して10回ずつ左右に回します。※足を上げにくい人は無理に行わないでください。

1

足と手の指はしっかり組みます。

床に敷いたタオルを引き寄せます。10回を2~3セットが目安です。

2

指先だけではなく、土踏まずまで使って引き寄せてみましょう。

最初は難しいタオルの引き寄せですが、慣れるとだんだん上手に引き寄せられるようになりますよ!

今月のサポーター 畑野 久美子 さん(高野道)

氷川町公式 Instagram 動画配信中

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

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

4月は新年度のスタートです。新しい環境のもとで出会いが始まります。なんとなくドキドキしますね。そんな時はあいさつから始めてみてはいかがでしょうか。

- ・おはようございます
- ・いってきます
- ・いってらっしゃい
- ・ただいま
- ・おかえりなさい
- ・おつかれさまです
- ・ごくろうさまです

表現の仕方はさまざまです。チャレンジしてみましょう。そして、困ったらひとりで悩まず誰かに相談しましょう。

問 生涯学習課 ☎0965-52-5860

第10回子ども人権教室

今回は「桃色のクレヨン」という人権啓発動画を視聴しました。障がいのある人たちとしっかりとコミュニケーションを取り、互いに理解を深め共存していきましょうという内容でした。

その後、勾玉づくりを行いました。古代の歴史を持つ氷川町。受け継がれる勾玉づくりです。

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)

町民 文芸

短歌

不知火の海を越え来る春風に 哀しき女は和みけるかな 北野津 井田 道寛

屋敷あとしだれ紅梅花盛ん 花火のごとし七重に八重に 西野津 古崎 スエノ

遅霜の朝日の輝き宝石に 静けき朝の今日の始まる 西野津 古崎 栄子

山桜は氷川町の花さくらより 先を走るベースメーカーの様 西上宮 廣瀬 小亀

俳句

蕾解く父の形見の肥後椿 北野津 井田 道寛

毘沙門天にらんで守る若葉とき 西野津 古崎 スエノ

寒明けの影は雲にも庭木にも 西野津 古崎 栄子

鉢植への万年青の葉を撫で元氣貰う 西上宮 廣瀬 小亀

4年生が 社会科見学の後に一句 資料館歴史がたくさん風光る 竜北西部小 坂口 睦起 (岩洲)

「処刑の部屋Ⅱ」 法道寺 本田 花風

この解説は「処刑の部屋」を論じる上に避けて通ることはできない作品の主題が語られているが、しかし、時代を捉えた斬新な作品ではあるが、三島が理解しているほどの文学的評価を理解することは、一般の読者にとっては無理難題である。この評論も三島の世界観だから見えるもので、彼以外に「処刑の部屋」をこのような感覚で読み解くことが出来る人物が果たして他にいるのだろうかと懐疑である。もう少し「処刑の部屋」の視点を見出すために、三島の見識を以下に綴る。

だからこの死苦は、彼自身の必然的帰結であり、彼が自ら求めたものなのだ。克己の言ひたいことは、肉体にはかうした自己放棄が可能であるのに、知性にはそれが不可能ではないか、といふ嘲笑的思想であろう。皮肉なことに、これは又、多くの宗教家、肉体的苦行者が内に抱いてゐる嘲笑的信念と同じものである。肉体は知性よりも逆説的到達が可能である。何故なら肉体には歴然たる苦痛がそなはり、破壊され易く、滅び易いからだ。かくてあらゆる行動主義の内には肉体的主義があり、更にその内には、「脆さ」への信仰がある。脆さこそ、強大な知性に十分拮抗しうる力の根拠であり、又同時に行動主義や肉体的主義にまともはりついて離れぬリリズム(抒情性)の泉なのだ。石原氏の共感が、いつも挫折する肉体的力、私刑される学生、敗北する拳闘家へ向かふのは偶然ではない。

八火図書館 だより ☎0965-62-3489

おすすめ図書

風に立つ 柚月 裕子

家族だから伝わらない想いがある。補導委託という制度で非行少年を預かることになった不器用な父と子の成長を描いた傑作家族小説。

2024年本屋大賞ノミネート10作品

- ・黄色い家 川上 未映子
- ・君が手にするはずだった黄金について 小川 哲
- ・水車小屋のネネ 津村 記久子
- ・スピノザの診察室 夏川 草介
- ・存在のすべてを 塩田 武士
- ・成瀬は天下を取りにくい 宮島 未奈
- ・放課後ミステリークラブ1 金魚の泳ぐプール事件 知念 実希人
- ・星を編む 凧良 ゆう
- ・リカバリー・カバヒコ 青山 美智子
- ・レーエンデ国物語(1) 多崎 礼

本屋大賞発表の4月10日が待ち遠しいですね!

最新図書紹介

一般書

ラストエンペラー 榎 周平

ひとつこひとり 東 直子

きらん風月 永井 紗耶子

よかん日和 伊モト アヤコ

児童書

ひげがながすぎるねこ 北澤 平祐

おねえちゃんていいなあ。 ぐすのき しげのり

おやすみまくら 齊藤 倫

センニンじいさん しゅぎょうちゅう! 横田 明子