


1日3分!

しゃきつトレ


Vol.6 足の筋力アップ

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。



1

右足を上げます。
姿勢はまっすぐ、目線は遠くに。
その姿勢を30秒キープします。



2

今度は左足を上げます。足の高さは無理をしない程度で大丈夫。
こちらも30秒キープします。

氷川町公式 Instagram 動画配信中




転倒ないように椅子などに掴まって行ってください。
余裕があれば60秒キープを目指しましょう!

今月のサポーター 上村 一美 さん (南鹿野)

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

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

俳句

夏立つや氷川きらめく風の色
北野津 井田 道寛

菜の花や一両電車ゆうゆうと
西野津 古崎 スエノ

水温む草むら伸びのび川辺かな
西野津 古崎 栄子

春の雨紫蘭の花が風情生む
西上宮 廣瀬 小亀

寒カラス明けの電線弓なりに
西上宮 廣松 真実子

短歌

病魔えし帰郷の空よつばくらめ
北野津 井田 道寛

土付きの筍じつと見ておれば
遠き日の味木の芽と味噌と
西野津 古崎 スエノ

春光の鎌倉のひ孫愛しさよ
浮ぶ笑顔の新入学
西野津 古崎 栄子

庭先の地生えのカエデ春と秋
若葉と紅葉で空気と和ます
西上宮 廣瀬 小亀

無農薬菜園ながめ毎食事
セレニテイの生活すこやか
西上宮 廣松 真実子

「処刑の部屋Ⅱ」 法道寺 本田 花風

【下半身は苦痛で麻痺し感覚がない。掻き切られた洋服の中に手を縫って入れ傷口をおさえてみた。流れかかった自分の臍が生ぬるく感じ。中は大丈夫だ】(そしてラストシーンである。)左手で傷口をおさえ、指の千切れかかった右手で小路の地面を掻きながら裏通り目指して、彼は少しずつ遠ざかっていった。【繰り返さない行為が、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過の主題がこもっている】と三島の解説。

これらの解説を念頭に「処刑の部屋」を三島が語る言葉の一端でも理解し、文学的価値を探るために再々読をしましたが、本質を納得できるようにには理解できませんでした。

あとがき：石原慎太郎、彼の作品の多くは一般的にあまり世に知られていない。作家から政治家に転出したが青春像を描いた作品が多い。第三の新人として芥川賞を受賞し作品は映画化されているものが多いが、彼らの作品は日常の中の人間性を描くことに焦点を当てており、私小説の系譜に連なっている。政治に傾倒したのか作品に行き詰まりがあったのか憶測すると、2020年、87歳の今もバリバリの現役作家として活動しているようだ。

ちなみに、Xとは、なんの意味もない。スマール2の入力が出るようになったので意味深に付け足しただけです。

The end

人権が尊重され、生きがいを感じられるあたたかい町

人権侵害につながる冷たい心を氷山に例えてみました。氷山は海上に現れている部分よりも海中に沈んでいる部分の方がはるかに大きいように、人権侵害につながる冷たい心もその大部分は隠れたままで見えにくく気付きにくいものです。気付きにくい冷たい心は、不安、恐れ、いらだち、ねたみ、不満、怒りなどをきっかけとして人権侵害を引き起こしてしまうことがあります。だからこそ、人権尊重のまちづくりを目指す私たちは、氷山全体(冷たい心全体)を溶かしていかなければならないのです。

人権啓発コーナー

問 生涯学習課 ☎0965-52-5860



熊本県教育委員会 「人権尊重のまちづくりをめざして」パンフレットより

この氷山全体を溶かすには、自分を大切に、他の人を大切にしながら「心」を温めることが大切です。そのために、毎日の生活の中で、さまざまな出会いや学びを通して、人としての在り方や生き方に触れながら、人の素晴らしさや温かさを実感しましょう。そうしたことが、私たち一人ひとりの豊かな心を育て、人権意識を高めていくことにつながります。

互いに励まし合い「人権が尊重され、生きがいを感じられるあたたかい町づくり」を進めていきましょう。

八火図書館 だより

☎0965-62-3489


- ◆ 新着図書紹介 ◆
- 一般書
 - 川のある街 江國 香織
 - 墓じまいラプソディ 垣谷 美雨
 - のち更に咲く 澤田 瞳子
 - BLANK PAGE 内田 也哉子
 - 児童書
 - じごくのラーメンや 荻田 澄子
 - べべべんべんとう さいとう のぶ
 - みがいてあげる ぶくべ あきひろ
 - 図書館がくれた宝物 ケイト・アルバス

新年度がスタートし、あっという間に1カ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れはじめた頃ではないでしょうか。図書館では、さまざまなジャンルの図書を揃え、皆さんをお待ちしています。ぜひご利用ください。

◆ おすすめ図書 ◆

熊本かわりばんこ 吉本 由美・田尻 久子

同じ街に暮らす二人の女性が、それぞれの日々をそれぞれに綴り「かわりばんこ」に紡がれた28のエッセイ。あの村上春樹さんもお薦めの本です。



◆ 2024年本屋大賞が発表になりました ◆

八火図書館では、今年も「本屋大賞」受賞作品を、特集コーナーを設置して紹介しています。今年を受賞作品に加えて、過去の本屋大賞の作品も揃えてありますので、ご利用ください。

