

1日3分！

しゃきットレ

Vol.7 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。

氷川町公式

Instagram

動画配信中

1

椅子に腰かけます。背筋を伸ばして背もたれにもたれないようにします。

2

片足を伸ばして、1・2・3・4とゆっくり数えながら足を上げます。5・6・7・8で上げた足をゆっくり下げます。

「4」のタイミングでつま先を少し反るようにすると伸びが深まります！

上げ下げ1セットを10回左右の足で行いましょう！

今月のサポーター
野崎 左智子 さん（北川）

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

父母の勉強せよの言葉なく自由で過ごせし人生ありき 西上宮 村内 一誠

さやけきは氷川の水と夏の風の青さとはほえむ君と 北野津 井田 道寛

口細めするコーヒーあつあつよ空港ロビー一寸ひと息 西野津 古崎 スエノ

別れ霜祖父の供養の五十年忌故人を偲ふ静かに終わらす 西野津 古崎 栄子

山鳩が庭の檜に巣をつくり五月五日に雛が巣立する 西上宮 廣瀬 小亀

外かまど竹の子ゆでる湯気を浴ぶ二代目所長の笑顔たのもし 西上宮 広松 真実子

俳句

紫の庭に咲きたる五月かな 西上宮 村内 一誠

神鳴に叱咤され急ぐ野道かな 北野津 井田 道寛

島に来てサトウキビ畑さわさわと 西野津 古崎 スエノ

咲き満ちて葉桜そよ吹く風光 西野津 古崎 栄子

母の日に貰ったバラが今年も花 西上宮 廣瀬 小亀

産土の宵ほのぼのと桜どき 西上宮 広松 真実子

いモード事件（蔵出し）

法道寺 本田 花風

その後のことから先に語る・・・平成三十年十月二十六日の新聞記事に出合う。

「水俣病を伝えた写真家ユージン・スミス 映画に」スミスさんは第二次世界大戦中、従軍記者として沖縄などを踏み、七十一年から三年間、妻のアイリーン・水緒子・スミスさん（六十ハ歳）と水俣に滞在。水俣病患者の撮影に取り組み、集大成の写真集「M I N A M A T A」で世界に衝撃を与えた。アイリーンさんと映画米映画製作会社が九月水俣市を訪れ、坂本しのぶさんと面会。年明け以降、国内外で撮影が本格化し、アイリーンさんは「水俣の今に光を当ててもらいたい」と話している。「いモード事件」に思わぬところで色濃く想い出の話を染めてくれた。

いモード事件前文。歩きスマホにガラケー・タブレットにETC。スマートフォン「のスマート」は「賢い」ですが、怖いぐらいの使い勝手の多様さ。最子を持つ親の心配などどこ吹く風。最近高額料金のトラブル話もニュースにでない。スマホは日々タコオリテイ改革される、追っかけておれば際限ない。それが今存在するの。いモード、あつてこそー！！

枯れ木も枝の賑わい、他人様には何ごとかと言われそうですが、しばらくそのサクセスストーリーを紹介しよう。退屈感のお覚悟を。

人権が尊重され、生きがいを感じられるあたたかい町

改正障害者差別解消法が令和6年4月に施行されました

障害者差別解消法は、全ての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、障害を理由とする差別の解消を推進することを目的として、平成25年6月に成立しました。改正により、事業者の合理的配慮の提供が義務化されることに伴い、国や地方公共団体の連携協力に係る責務が追加されました。障害者差別解消法では、障害のある人に「合理的配慮」を行う

合理的配慮の提供とは？

障害のある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。役所や事業者に対して、障害のある人からこつたバリアを取り除くための何らかの対応を必要としているとの意思が伝えられたときに、負担が重すぎない範囲で対応することをいいます。

参考：内閣府資料

八火図書館 だより

☎0965-62-3489

季節は6月に入り、これから雨の日が多くなります。この時期は室内で過ごす機会も増えますね。6月もたくさんの新刊図書が入荷予定です。まずは1冊手に取って、読書をしてみませんか。

新着図書紹介

一般書

捨てたい人捨てたくない人 群 ようこ

板上に咲く 原田 マハ

志麻さんのレシピノート タサン 志麻

プレゼントでできている 矢部 太郎

児童書

めざましくん 深見 春夫

ちらかしさんとおかたしさん ちらみ みさを

おばけのカレーパン いちよんご

さっぱりざむらい よしむら あきこ

おすすめ図書

ようこそ、ヒュナム洞書店へ ファン・ボルム

2024年本屋大賞翻訳小説部門第1位受賞！韓国の書店を舞台に、書店に集まる人々を描いた作品。人々のさやかな交流をゆるやかに描くエピソード集です。

6月生まれの作家 太宰 治

（明治42年6月19日～昭和23年6月13日）

太宰治は、青森県生まれの昭和を代表する文豪の1人です。「走れメロス」は、中学校の教科書にも長く取り上げられてきました。38歳という若さで生涯を閉じますが、「斜陽」「人間失格」など数多くの名作を世に残しています。