

1日3分！

しゃきつトレ

Vol.8
膝痛予防

自宅です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。

永川町公式
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

椅子の後ろに立ち、背もたれを持って左足を下げます。右足に体重をかけ、左足を伸ばします。

1

①の体制で30秒キープし、左右を入れ替えます。こちらも30秒キープします。

2

良い例

悪い例




今月のサポーター
峯村 トモ子 さん（上鹿島）



足が平行になるように心がけ、かかとが床から離れないようにしましょう！


町民文芸

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

俳句

炎帝や島地八幡阿吽像
北野津 井田 道寛
ドクゲミの花に幸子と名付けたり
西野津 古崎 スエノ
風振れる花びら香る花菖蒲
西野津 古崎 栄子
フランターの長ナスから五本目貰う
西上宮 廣瀬 小亀
渾身の動きそのまゝ蛇の衣
西上宮 広松 真実子
解禁の水面にキラリ氷川鮎
西上宮 山下 環

短歌

野津橋の瀬音の奥を影二つ
鮎釣人の竿光りたり
北野津 井田 道寛
赤赤と海に太陽しずむ時
石垣島の一日終る
西野津 古崎 スエノ
窓近き青葉さわさわ風の音
短し夜のうとうと寝
西野津 古崎 栄子
農家さんの耕運機運転に鶴が二羽
手伝っているのか後を付いて行く
西上宮 廣瀬 小亀
無農薬菜園育ちのキャベツさん
よいしょと抱っこはいチーズ
西上宮 広松 真実子

宮原小学校5年生が授業で
俳句を作りました

運動会雲が動いてゆうしようか
夏の夜せつなく消える空の花
町 堀内 悠吾
東上宮 立岩 紫姫

iモード事件（蔵出し）
法道寺 本田 花風

初対面の榎の印象は薄い、橋本の個性がそうさせたのだろう。雑談後に切り出した榎は「携帯電話に関わってほしい」。真理は驚いた。転職の相談であり、橋本からその意向は聴いていなかった。携帯電話には苦い経験がある。大学教授とそのファンと食事をしていたときファンとの携帯が二度も鳴り座がしられた、そんな携帯のイメージ企業に転職とは。榎との会食の翌日、一枚のカードが届いた。榎が贈ったゴッホのカードに「是非、協力してください」と記されていた。そのタイミングといい、自筆の言葉といい、彼の誠実さと人間的な温かさがこもっていた。二回目会ったとき、仕事より家族のことを多く語った。仕事一筋のエリートでなく、家族への愛情に満ちた姿勢に真理は好感を覚えた。リクルートとの狭間の中で転職を決心した感慨、一枚のカードに四十過ぎて初めてプロポーズされたような気分だったと告白・・・

八火図書館だより
☎0965-62-3489

立秋を前にして、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏休みの真っ最中ですが、図書館では子ども向けの自由研究や工作に役立つ本、読書感想文・感想画の指定図書をはじめ、大人の皆さんにも楽しんでもらえる話題の本や趣味の本を揃えています。ご家族皆さんでご利用ください。

新着図書紹介

一般書

K+ICO 上田 岳弘
あきらめる 山崎 ナオコーラ
コーヒーにミルクを入れるような愛 くどう れいん
ロシア地政学地図 デルフィヌ・パパン

児童書

だんごむしまつり 山崎 おしるこ
あみあみあみちゃん 麻生 かづこ
ふしぎ駄菓子屋銭天堂 吉凶通り1 廣嶋 玲子
わすれていいから 大森 裕子

おすすめ図書

おとうさんは103歳 信友 直子
映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の監督によるお父さんの物語。人生100年時代をどう生きるか、子どもと一緒に考えたい、大人にもおすすめの絵本です。

8/1(木)～リサイクルフェア開催
資源の有効活用のため、役目を終えた本や雑誌を無償でお譲りします。（2週間を予定。無くなり次第終了します。）

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
問 生涯学習課 ☎0965-52-5860

毎月11日は人権を確かめあう日です

人権に関する動画を放映します。
皆さんの参加をお待ちしています。

「災害と人権」インタビュー編
■日時 8月9日 金 13時30分
■場所 永川町文化センター ロビー

お互いに人権感覚を
高めていきましょう

私事になりますが、先頃、法事がありました。その日の夕食時に、参加した妻が住職さんから聞いた「角隠し」について話をしてくれました。妻も結婚式の時に身に着けたものです。人（男女）が持っている角（怒りなど）についての話だったようですが、角隠しの由来について調べてみると、さまざまな起源説がありました。「怒りの象徴である角を隠すことによって、従順でしとやかな妻になるとい

う意味が込められている」という説もありました。昔からの言い伝えだとは思いますが、私にとっては人権について考える良い機会になりました。

私達は、気づかないうちに自分の言動で周りの人の心を傷つけてたりしていることもあります。日頃から家庭や地域、職場などで、人権について話題にして、お互いに人権感覚（おかしいことにおかしいと気付き、それを許さない心）を高めていきましょう。

19 広報ひかわ 2024 年 8 月号

Hikawa Town Public Relations 18