

「いきいき百歳体操」

情報交換会を開催します

「いきいき百歳体操」は、高齢者の筋力向上に効果があるとされる体操で、現在、町内 23 か所で取り組まれています。効果が期待出来る「いきいき百歳体操」の実践方法を健康運動指導士より具体的に指導していただき、実際に百歳体操を行います。また、それぞれの地区の運営方法や工夫しているところなどの情報交換会を開催します。

まだ取り組んでいない方の参加も大歓迎です。これを機会に「いきいき百歳体操」を始めてみませんか。

「いきいき百歳体操」情報交換会

- ◆いつ：令和元年11月1日（金）
午後1時30分から3時まで
- ◆どこで：健康福祉センター すこやかホール
- ◆内容：実技指導 健康運動指導士 梅津順子氏
終了後、情報交換会
- ◆持ち物：内履き（必要な方はおもり）、水分

さあ、はじめよう！！

【申し込み・問い合わせ】 健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112



みんなでやるから楽しい！



仲間ができるから 長く続けられる！



時計を手渡す佐藤真隆さん(中央)と橋本賢一さん(左)

町への寄附に感謝

6月25日、白鷹町職員退職者の会の代表者が来庁され、新庁舎の落成記念として壁掛け時計2基の贈呈式が町長室で行われました。

白鷹町職員退職者の会は、老後の福祉の向上、医療制度の改善および会員相互の親睦を図ることを目的としている団体です。

寄贈いただいた時計は本庁舎2階の会議室に設置させていただきます。ありがとうございます。

地域おこし協力隊通信

— 第43回 —

「オモテとウラ」

地域おこし協力隊

三浦 康



私は山が好きであることを度々書いていますが、先日の登山中に思いついたお題が「オモテとウラ」です。登山といえば、登山口から山頂を目指して登り、同じ登山口を下るのが最も一般的です。そうすると登りと下りで見える景色はオモテとウラと言えるでしょうか。先日、上りでは気づかなかった樹々のウラに山の幸「キノコ（ちゃんと食べられるヤツ）」を発見してはしゃいでしまいました。いくつになっても発見は楽しいもの

ですね。ですが、案外ウラというの意識しないと見えないものです。「モノ」であればひっくり返したり自分が動けばウラを見ることは簡単ですが、「コト」となると知識、経験、様々な要素が必要になります。今や情報や知識を得ることはスマートフォンで簡単にできてしまいますが、それらを活用するには落ち着いた環境でじっくり向き合う必要があるのではないかと思います。町内でそれに最も適した場所はどこか・・・ズバリ図書館です！児童書から一般書まで多種充実していますので年齢を問わずにご利用いただけます。新たな知識を得るきっかけとして児童書を読んでみるのもわるくありません。知識が深まれば見える世界も広がります。ぜひ町立図書館へ！

東北きのこ図鑑



図書館で貸し出し中！
ぜひご覧ください

町報川柳 — 帰 —

下校バス着いて一頻り子らの声	山口	渡部喜美子
懐かしむ出稼ぎ帰り父子仲	箕和田	土屋 平敏
帰省する孫を見るなり何食べる	箕和田	土屋 敏子
帰省待つ母の棒鱈たまり色	浦安市	鷹山 悠介
診療後あれこれ食べる妄想の帰路	荒砥甲	鈴木美貴子
夏休みリユック膨らみ孫帰る	荒砥乙	木口 とよ
田舎には帰りたく共遠く成り	ふじみ野市	村上 桂造
帰り道肩をたたかれ握手する	十王	守谷 三郎
病床の義父家に帰ると嘆願す	浅立	梅津美千子
帰れないまつ人もない過疎の里	荒砥乙	土谷 灯一
夢の中飛べぬこの身の北帰行	鮎貝	植木 英夫
故里に帰り土産が重かった	世田谷区	遠藤 八重
宝孫帰りて今はただ眠し	鮎貝	佐藤 幸子
帰ればなつかし父と母友人達もよろこんで	広野	新野智耶子
息子孫慕参りにと里帰り	十王	松野いせ子
盆帰省暫し子供に母が居る	高玉	橋本つね子
帰って来い都会の水は甘くない	高岡	安部 健一
孫帰り駅での別れについホロリ	高玉	高橋 朝子
拉致されて帰国叶わず天仰ぐ	十王	守谷 勝助
面会は帰る別れが淋しいな	長井市	鈴木 トミ
長湯してうなる十八番の「帰り船」	坂戸市	安達 功
あの娘住む帰ったふる里人の妻	菖蒲	小関 弘
斗病を幸せにして友帰る	荒砥乙	五十公野春巳
まづくと胸撫でおろす帰り路	浅立	梅津 太一
ご無沙汰を詫びに来たのか里帰り	荒砥乙	保科 努

次回「郷」十月二十五日まで／「冷」十一月二十五日まで（※作品には、ふりがなを振ってください）
白鷹町大字荒砥甲八三三番地 白鷹町役場企画政策課情報係 宛