



# 志っ祭り フィットネス



— 健康や体力の維持・向上を目指した運動やストレッチを紹介します —

## 背面のストレッチ



① 上体を起こして、脚を伸ばし左右に足を揺らしてほぐす。



息を吸う

② 右脚を引き寄せ、左脚もかかとから引き寄せる。息を吸いながら、体の横から上に両手を上げる。



息を吐く

③ 息を吐きながら大きく左にひねる。右手は太ももに、左手は床に置き、床を押し力を調整しながら姿勢をキープし、15～20秒深呼吸する。次に脚を入れ替え、反対側も行う。



ミズノスポーツサービス (株)  
インストラクター 寺田 智絵美

### POINT

- (1) 姿勢をキープしている時は、呼吸を止めないようにしましょう。
- (2) 背中が丸まったり、反りすぎていないか注意しながら行いましょう。
- (3) ストレッチは、ゆっくりと時間をかけてリラックスして行いましょう。

#### 【注意】

- ・体調が悪い日は、無理せずしっかり休養を取りましょう。
- ・治療中の病気がある場合は、主治医に相談のうえ、始めましょう。

令和  
3年

## 志賀町成人式

- ◆日時 令和3年 1月 10日 日  
11:00 (受付開始10:30予定)
- ◆場所 志賀町総合体育館 2階アリーナ
- ◆対象 町内在住または出身の人で、今年度20歳を迎える人  
(平成12年4月2日から平成13年4月1日生まれの人)



※志賀町では、新成人が自分たちで成人式の企画・運営を行っています。これまで、2回の実行委員会を開催しました。10月末までに、対象者へ案内状などを送付しました。届いていない人は生涯学習課まで連絡してください。

固 生涯学習課 ☎32-9350







## 志賀町女性団体協議会

### マスコット人形で交通安全祈願

9月8日(火)、高浜町の小浜神社で、志賀町女性団体協議会による交通安全マスコット人形の交通安全祈願が行われました。

人形は姫だるまをモチーフにしたマスコットに「交通ルールを守ろう」の願いがこめられた短冊をつけたもので、会員の手づくりです。

1,000個のマスコット人形は、秋の全国交通安全運動期間中に配布されました。



祈願祭に出席した皆さん

## いつまでもお元気で、町内27番目の長寿

### 牛下の出村なをさんが100歳

9月15日(火)、牛下の出村なをさんが100歳を迎え、9月18日(金)、入所する特別養護老人ホームアイリスで、小泉町長、施設職員などから祝福を受けました。

出村さんは、記念撮影では緊張した様子でしたが、小泉町長と握手をすると「町長さんに会うのを楽しみに待った」と満面の笑顔を見せられました。



満面の笑顔で握手



祝福を受ける出村なをさん

## いつまでもお元気で、町内28番目の長寿

### 西海風戸の大潤リツさんが100歳

10月5日(月)、西海風戸の大潤リツさんが100歳を迎え、入所する施設の職員などから祝福を受けました。

大潤さんは、保険会社に72歳まで務めた世話好きな人で、70歳頃からは大正琴を始めています。

施設の職員は「手先が器用で、塗り絵がとても上手です。普段はテレビを見たりして、穏やかに過ごされています」と話されました。

ウイルス感染防止対策のため、本人への直接の授与は行いませんでしたが、10月6日(火)に親族へ伝達授与しました。



祝福を受ける大潤リツさん

## いつまでもお元気で、町内29番目の長寿

### 富来高田の金田久子さんが100歳

10月14日(水)、富来高田の金田久子さんが100歳を迎え、入所するはまなす園で、家族、町長、施設の職員などから祝福を受けました。

長男の敬一さんは「歩くことと歌うことが大好きで、そのおかげで今も元気なんだと思います」と話しました。「誕生日おめでとう」と声がかかると「ありがとう」とやさしく微笑まれました。



あたたかい親子の会話



祝福を受ける金田久子さん





## 長田・萬燈祭

### ころがしのともしび

9月16日(水)長田地区で、見竹神社の秋季祭礼に合わせて萬燈祭が行われました。

今年は竹灯籠などに加え、周辺の集落から寄せられた「ころがし」約150個の明かりがともされました。

昨年のステージで行われた演奏会も時節から見合わせましたが、古代笛、ギターの演者が自ら来訪、境内でささやかに演奏が行われました。



境内での古代笛演奏



見竹神社周辺のころがしのともしび

## 増穂浦海岸

### めずらしい来客

9月22日(火)富来増穂浦に環境省レッドリスト絶滅危惧ⅠA類(※)の渡り鳥「ヘラシギ」が飛来しました。

くちばしが黒くへらのような形をしているのが特徴で、日本は越冬地・東南アジアへの経路地となっていますが、確認されるのはめずらしく、他県から駆けつけた愛鳥家は興奮気味にシャッターを切っていました。

「ヘラシギ」の愛くるしい様子はケーブルテレビで放映予定です。

※ⅠA類…ごく近い将来野生での絶滅の危険性が高いもの  
(参考資料：環境省ホームページ)



絶滅危惧の渡り鳥「ヘラシギ」

## 富来中学校

### 郷土を学ぶ校外学習

10月9日(金)富来中学校1年生、2年生が地区の史跡を訪ねる校外学習を行いました。

自分たちの住んでいる町の自然、歴史、文化について学ぶことを通して、郷土に愛着を持ち、地域の一員としての自覚を育てることを目的として実施されました。この日は、日本遺産に認定された福浦地区や、文化財の松尾神社、観光名所の巖門などを「又次の会」の皆さんの解説で学習しました。

このあと生徒はさらに地域について学習し、町の魅力を発信する資料をまとめる予定です。



腰巻地蔵について説明を聞く2年生

## 志賀町老人クラブ連合会

### 内閣府から「社会参加章」を受章

10月13日(火)、志賀町老人クラブ連合会の干場昌明会長が志賀町役場を訪れ、「社会参加章」受章を小泉町長に報告しました。「社会参加章」は、積極的に社会参加活動を行っている高齢者団体に対して内閣府から贈られるもので、今年度は全国の45団体が受章しています。

干場会長は「今まで続けていた活動が認められてうれしい。志賀町では中学生、高校生と交流しているところが、他市町にはない特筆すべきところだと、知事からもお褒めいただいた」とうれしそうに話しました。



干場会長(右)と小泉町長