

# 感雑向綿

日野町長 藤澤 直広

日野町合併60周年記念式典をわたくしホールの虹で3月15日開催しました。三日月大造知事をはじめとした来賓の皆さん、町内の区長さんや関係団体の皆さんなど約500人に参加いただき盛大に開催。三日月知事は「司会が中学生とはすごい」、滋賀県総務部長は「少年少女の合唱に感動しました」、町民の皆さんも「スライドの映像が懐かしかった」「時間を忘れるほどよかった」など感想を聞かせていただきうれしく思います。ふるさとに愛着と誇りを持つことが出来ることは素晴らしい。「平成の合併」の波を乗り越え、日野町が確かな歩みをすすめることができることはありがたいこと。さらに日野町70周年をめざし元気で温かいまちづくりに取り組みたいと思います。

ところで、今年には戦後70年の節目の年でもあります。3月に来日したドイツのメルケル首相は「ドイツが戦後、周辺国と和解することができたのは、フランスなどド

イツの被害をこうむった国の寛大さのおかげであると同時に、ドイツが自分たちの過去にきちんと向き合ったから」と語りました。

日本も戦後50周年記念式典で当時の村山内閣総理大臣は植民地支配や侵略戦争への反省を表明した「村山談話」を発表しました。先の戦争を反省し、二度と戦争をしないと誓い平和憲法のもとで国際社会に復帰した戦後の歩みを大切にしたいと思います。

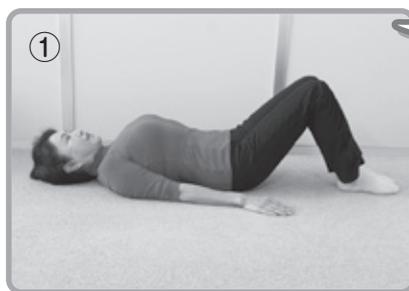
NHK朝ドラ「マッサン」も好評でしたが、妻のエリーがスコットランド人ということで特高警察に監視されたり、戦争によって娘の恋人が戦死したり、戦前戦中の軍国主義国家の実相が表されていました。

最近「戦後レジームからの脱却」だとか憲法改正が声高に言われますが、「戦前レジーム（軍国主義国家）への回帰」ではなく自由と平和を愛する文化国家をめざすところ大切です。町民の皆さん、各種団体の皆さんとともに「戦後70周年記念事業」に取り組み平和の大切さを再確認する年としたいと思います。ご支援とご協力をお願いします。

## さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～

- ①仰向けに寝て、膝を曲げて、足の裏は床に置く。  
手のひらは床につける。



- ②息を吐きながら、1・2・3とカウントしながら、足を床から10～20cm上げて静止し、再度1・2・3とカウントし、足を元の位置に戻す。

※腹筋を強化したい人

- ・足を上げると同時に、頭を上げておへそを覗き見る。
- ・静止の時間を長くする。

※膝を伸ばすと腰を痛めるため原因になるので、必ず曲げて行いましょう!!

※腰痛がある時は、行わないようにしましょう。

『仰向け足上げ』  
(お腹と下半身の運動)  
運動です

### ワンポイントアドバイス

薄着になる前に、左記の運動でお腹と下半身の筋力を強化し、ウエストを引き締めましょう!  
便秘の解消にも良いですよ。



紹介したのは…

介護予防事業講師 運動指導士  
山本 いづみ さん