



5月16日（日）広島県に緊急事態宣言が出され、広島県および呉市で検討されました。その結果、呉市のまちづくりセンターは、新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて、講座・貸館を自粛するようなどの指示が出されました。本館利用者の皆様におかれましては、大変ご迷惑とご心配をお掛けして申し訳ありませんが、マスク着用、消毒、三密防止など、感染拡大防止に向けてより一層ご協力くださいますようお願いいたします。

体力測定教室中止のお知らせ

6月30日（水）に予定しておりました「体力測定教室」は、新型コロナウイルスに関わり広島県に緊急事態宣言が出され中止となりましたのでお知らせします。

健康コーナー 「柔軟性セルフチェック」

自分の身体の状態を知り、柔軟性を高めるためにも、まず現状を把握することから始めましょう。

- 1 背中で手が結べますか。
- 2 長座の姿勢で前屈して足首がつかめますか。
- 3 肘がまっすぐ伸びますか。（片方の手でもう片方の手首を持ち肘を伸ばす）
- 4 うつぶせで、かかとがお尻につきますか。
- 5 長座開脚で、前屈して肘が床につきますか。
- 6 うつ伏せで、膝を伸ばして、膝の後ろを持ち足を90度あげられますか。

柔軟性を高めるために覚えておきたいストレッチのコツ

- 1 身体が温まった状態で行う。（入浴後、軽い運動後）
- 2 反動をつけず、ゆっくりと20～30秒かけて行う。
- 3 息を吐きながら行う。
- 4 伸ばす筋肉を意識する。
- 5 継続して行う。



※ 体力測定教室は、残念ながら中止となりましたが、ご自宅でも実践してみられてはいかがでしょうか。参考までに掲載させて頂きました。

「 交通 思いやりの輪を 」

75歳男性（安芸郡）

定期検診のため車を運転して病院に向かった。その途中、信号のない横断歩道近くに差し掛かると、私の進路右側の歩道に年配の男性と自転車を押して立っている女性が目に入った。2人とも車が途切れるのを待っている様子だった。私が横断歩道の手前で停止すると、2人は車道を横断し始め、女性の方は小走りに前を通り過ぎようされた時、私の方を向いて笑顔でお辞儀をされた。歩行者優先のルールを守っただけだったが、女性の笑みで爽やかな気持ちになれた。病院からの帰り道、狭い道路で対向車が来た。よけ



られる場所がないかと思っていると、その車は先に左によって止まり、手招きをされた。すれ違う際、私が頭を下げると、その方は手を上げて、何もなかったような表情をされた。検診結果は異常なかった上に、一日中うれしかった。歩行者、車の運転者、自転車の人など、お互いを思いやり、ルールやマナーを守って気持ちよく過ごしたい。

令和3年2月 中国新聞『広場』より

「大和ミュージアム夏休みイベント」

大和ミュージアム夏休み出張イベント「かんたんプロジェクター」
レンズと鏡を使って、かんたんなプロジェクターを作ってみよう！！

- 1 日時 令和3年 8月3日（火）10:00～12:00
- 2 場所 二川まちづくりセンター（研修室・会議室・ホール等）
- 3 対象 小学生 15人（先着）
- 4 申込み 7月12日（月）から、電話または、直接同センター窓口で受付
- 5 その他 材料費：300円（当日徴収）



【 有名人の言葉より 】

「不幸を治す薬は、ただもう希望より他にない」

ウィリアム・シェイクスピア

シェイクスピアは、不幸の特効薬は希望しかない。成功するための明確なビジョン、すなわち希望を持つことで人は努力し、目標を達成することができるかと私たちに教えています。

今、新型コロナウイルスによる感染の心配から、様々なことが制約され、ストレスがたまるばかりの毎日。心も体も疲弊してしまいそうになりますが、「巣ごもり」を「不幸」と考えるのではなく、「将来の夢」実現に向けて、今できることをコツコツと積み上げていくことができると捉えることもできます。その積み上げてきたものは、必ず「将来の夢」実現のための大きな力になるはず。朝の来ない夜はありません。もう一踏ん張りして、コロナのない安心して過ごせる日が訪れるまでお互いに頑張りましょう