

図書室だより



☆☆☆ おすすめ本のご案内 ☆☆☆

『流浪の月』

凧良 ゆう：著（一般図書）

決して愛とは言えないけど、あなたのそばにいたい…。本書では、再会すべきではなかったかもしれない男女がもう一度出会ったとき、あなたと共にいることに対して、世界中の誰もが反対や批判されるのは避けられない。私のことを心配するからこそ、誰もが私の話になおさら耳を傾けないだろう。運命は周囲の人を巻き込みながら疾走を始めることとなる。二人の新しい人間関係を築き上げる旅立ちが描かれております。おすすめです。



『なぜ僕らは働くのか 君が幸せになるために考えてほしい大切なこと』

池上 彰：監修（児童図書）

仕事ってなんだ…？ どうやって働くの…？本書では、働くことの意味・生活にかかるお金・AI時代の働き方・勉強することの意味・やりたいことの見つけ方・後悔しない生き方など、イラストとともに働くことの必要性をわかりやすく解説されています。現在、新型コロナウイルスの影響で働き方（テレワークなど）そのものが大きく変わろうとしています。未来の働き方を考える上で非常に意義のある内容となっております。子どもだけでなく、大人の方にもおすすめしたい一冊です。



広野町図書室 寄贈登録本(3月16日～5月31日) 一覧

※一部抜粋

書名	著者名	巻数
歌集 雪ふれば雪 花咲けば花	山田 純華	
騎士団長殺し 第1部・第2部	村上 春樹	
村上海賊の娘	和田 竜	1
空飛ぶ広報室	有川 浩	
風の電話	佐々木 格	
蜜蜂と遠雷(上)(下)	恩田 陸	
明智光秀	早乙女 貢	
奇貨居くべし 黄河篇	宮城谷 昌光	
ひかりの剣	海堂 尊	
ガラスの巨塔	今井 彰	
総合演劇雑誌 テアトロ 5月号		
Tokyo Dream	Lily	
万能鑑定士Qの事件簿(3)(4)	松岡 圭祐	
ころころえほん はいチーズ!	きしら まゆこ：作・絵	
みんなうち	五味 太郎：さく	
からだのみなさん	五味 太郎：さく	

書名	著者名	巻数
おなら	長 新太：さく	
ちのはなし	堀内 誠一：ぶん・え	
はははのはなし	加古 里子：ぶん・え	
かさぶたくん	やぎゅう げんいちろう：さく	
あたまのなか	高橋 悠治：ぶん 柳生 弦一郎：え	
んぶんふなめこ絵本 すてきなであい	Beeworks/SUCCESS：監修 河合 真吾：キャラクター原案 トモコ＝ガルシア：絵	
がたんごとん がたんごとん	安西 水丸：さく	
がたんごとん がたんごとん ざぶんざぶん	安西 水丸：さく	
かぜ びゅんびゅん	安西 水丸：さく	
みみのはなし	設楽 哲也：文 古川 タク：絵	



図書室の開室時間について

開室時間は午前8時30分から午後5時15分となります。

7月の休室日のご案内

7日(火)・14日(火)
21日(火)・28日(火)

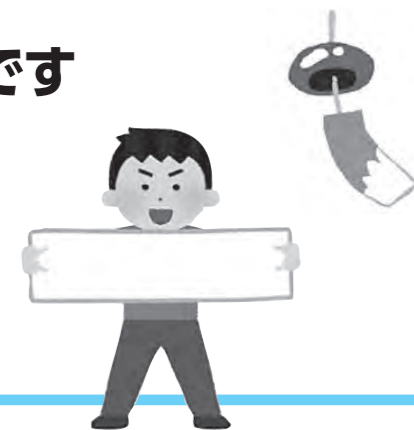
※図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けています。また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書などとして活用しています。詳しくはスタッフまでお尋ねください。
※今回(4/16～5/31)3名の方に寄贈いただきました。(登録4冊/リサイクル1冊・合計5冊)ありがとうございました。

問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

保健だより ~health information~

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです

7月に入り本格的な暑さとなってきました。先月に引き続き今回もご自宅で行える「タオルを使ったトレーニング」をご紹介します。水分補給を行いながら楽しく運動をしていきましょう！



【準備物】タオル(2枚)、飲み物

◆お尻・太もも裏のトレーニング (タオル2枚使用)

1. タオルを四つ折りにして足の裏に1枚ずつ置きます。
2. 仰向けになり、膝が90度になるように曲げます。
3. お尻と腰を上げ、膝から肩を真っすぐにします。(写真①)
4. バランスを保ちながら片方の膝を伸ばします。(写真②)
5. 伸ばしたら写真①に戻し、反対の脚も行います。

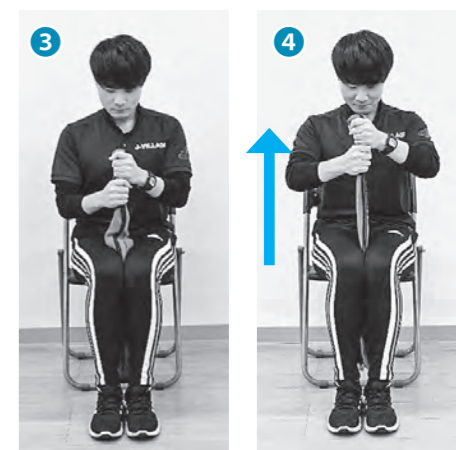


~ポイント~

お尻が下がらないよう、常にお尻に力を入れて行いましょう！左右合わせて10回×3セットを目安に行ってみましょう。

◆内もものトレーニング (タオル1枚使用)

1. 椅子に座り膝の内側でタオルを挟みます。
2. タオルを20cm位出して内ももに力を入れます。(写真③)
3. タオルを上へ引っ張ります。(写真④)



~ポイント~

タオルが抜けないように内ももに力を入れます。10秒×3セットを目安に行いましょう。セット間に休憩を挟んでも構いません。



Jヴィレッジフィットネスクラブ トレーナー

かしむら ゆり 櫻村 結理
●マイブーム バランダ栽培



こまめに水分を取りながら行いましょう！

Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ

Jヴィレッジフィットネスクラブは、ジムはもちろんプールや体育館、浴場のある施設となっております。運動が苦手な方でも気軽にご利用できます♪皆さまのご来館をスタッフ一同心からお待ちしております！

- 営業時間：平日(火～金曜日) 午前10時～午後9時 土曜・日曜・祝日 午前10時～午後5時30分
- 休館日：月曜日 ○お問い合わせ：☎0240-23-7013

※現在新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部営業時間に変更となる場合がございます。営業につきましては、電話でのお問い合わせまたは、Jヴィレッジ公式ホームページをご覧ください。