

図書室だより



☆☆☆ おすすめ本のご案内 ☆☆☆

『ぶくぶく』

森沢 明夫：著（一般図書）

都会でひとり暮らしをしている恋に臆病なイズミとボク。本書では、イズミが臆病なのは、誰にも明かしていない心と身体の傷があったからである。そんな彼女をいつも見つめているボクは言葉を交わしたことはないが、彼女への思いは誰よりも強い。もどかしい関係の「ふたり」の間に、新たな男性の存在が現れる。果たして彼女の凍った心を溶かす恋は始まるのか…。ふたりに起こる奇跡の展開にも注目です。



『虹いろ図書館のへびおとこ』

櫻井 とりお：著（児童図書）

あなたの味方が、きっといる…。本書では、いじめがきっかけで学校に行けなくなった小学6年生の火村ほのか。彼女がたどり着いたおんぼろ図書館でみどり色の司書・謎の少年・たくさんの本に出会ったことがきっかけで、彼女の世界は少しずつ動き出します。世界一美しいラストが、心を彩る感動の物語に仕上がっています。子どもだけでなく、大人の方にもおすすめの一冊です。



広野町図書室 新着本入庫一覧

書名	著者名	巻数	出版社
クスノキの番人	東野 圭吾		実業之日本社
黒武御神火御殿	宮部 みゆき		毎日新聞出版
丸の内魔法少女ミラクリーナ	村田 沙耶香		KADOKAWA
南相馬メドレー	柳 美里		第三文明社
沈黙の作法	柳 美里・山折 哲雄		河出書房新社
笑って生ききる	瀬戸内 寂聴		中央公論新社
流浪の月	凧良 ゆう		東京創元社
ライオンのおやつ	小川 糸		ポプラ社
線は、僕を描く	砥上 裕将		講談社
緋色の残響	長岡 弘樹		双葉社
ちょこっと、つまみ	阿川 佐和子ほか		河出書房新社
くすのきだんちのねむりいす	武鹿 悦子：作 末崎 茂樹：絵		ひかりのくに

書名	著者名	巻数	出版社
ほげちゃん	やぎ たみこ		偕成社
たべものやさんしりとり たいかいかいさいします	シゲタ サヤカ		白泉社
Michi	junaida		福音館書店
なまえのないねこ	竹下 文子：文 町田 尚子：絵		小峰書店
もったいないばあさんがくるよ！	真珠 まりこ		講談社
なぜ僕は働くのか	池上 彰 監修		学研プラス
アナと雪の女王2			KADOKAWA
きょうりゅうたちの おーっとあぶない	ジェイン・ヨーレン：文 マーク・ティーン：絵 なかがわちひろ：訳		小峰書店
あたまとんとん たたいたら	中川ひろたか：作 ザ・キャビンカンパニー：絵		鈴木出版
エリック・カールの えいごがいっぱい	エリック・カール：絵		偕成社



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。

6月の休室日のご案内

2日(火)・9日(火)・16日(火)
23日(火)・30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(3/16~4/15)は7名の方に寄贈いただきました。(登録52冊/リサイクル6冊・合計58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

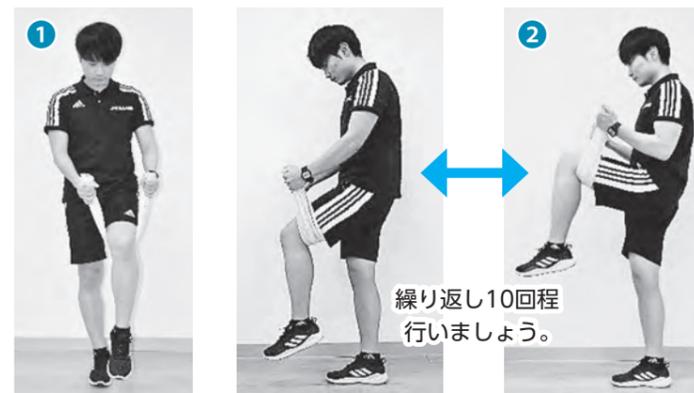
6月に入りこれから梅雨の時期へと変わります。今回はご自宅でも簡単にできる『タオルを使ったトレーニング』をご紹介します！

適度な運動、栄養のある食事、十分な睡眠をとり、免疫力を高めていきましょう！

今回はフェイスタオルを使ったトレーニングを2つご紹介いたします。ご家庭にある手ぬぐいなどで構いませんのでご準備ください。



◆カゴぶ(腕)のトレーニング



1 片方の膝裏にタオルをかけます。両手でタオルの端を握ります。

2 肘を曲げ、腕の力で持ち上げます。※できる方はなるべく足の力を使わずに行いましょう。



椅子バージョン
椅子に座ることで、立位より安定性が増します。不安な方は椅子に座って行いましょう。

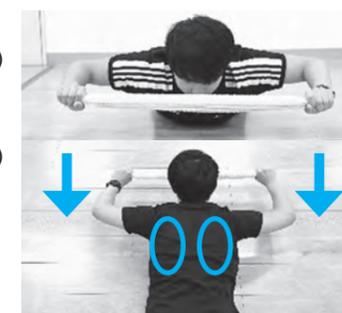
右が終わったら左です。左右交互に行いましょう。

◆背中トレーニング



1 両手でタオルの端を持ち、うつ伏せになり、肘を伸ばします。

2 繰り返す10回程行いましょう。



軽く上半身を起こし、肩甲骨(○部分)を内側に寄せるように肘を引きます。タオルが鎖骨のあたりまで来たら戻します。

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
●趣味：
ラーメン屋巡り



NG
腰が反りすぎないように気を付けましょう。

新入社員紹介

名前：梶原 知博
出身：檜葉町
好きな食べ物：ぎょうざ
得意なスポーツ：サッカー
一言：一緒に音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。



どちらも10回3セットを目標に行いましょう。

各種お問い合わせ
Jヴィレッジフィットネスクラブ
☎0240-23-7013