

図書室だより



☆☆☆ おすすめ本のご案内 ☆☆☆

『風に乗って、跳べ 太陽ときみの声』 川端 裕人：著（一般図書）

『太陽ときみの声』シリーズ3部作の最終作。本書では、主人公である女子高生の華は生徒会を辞めて以来ぼっかりと時間ができてしまった。目標を見失っていた時に、幼なじみの六花（りっか）と偶然再会し、六花が打ち込む「ブラインドサッカー」に出会う。まるで目隠しなどしていないかのような六花の華麗なドリブルや、競技の迫力にすっかり魅せられた華は、気づけば声で選手をサポートする「ガイド」を引き受けていた。六花と再会したことで新たに動き出す華の日々や、ブラインドサッカーで世界を目指す挑戦をさわやかに描かれています。また、競技の魅力だけでなく、お互いの友情もたくさん描かれています。おすすめの一冊です。



『いらっしゃい』 せな けいこ：さく・え（児童図書）

いらっしゃい、いらっしゃい！なに屋さん？やおやさんには、なすやばなな。魚やさんには、たこやかに。おかしやさんには、おだんごやケーキなどなど。本書では、いろいろなお店に、いろいろあるよ。「どれがいい？」と語りかけると、赤ちゃんが思わず絵本に手をのばします。著者の貼り絵はどこかユーモラスで、すてきな柄や色のものがいっぱい！ひとつひとつの物に表情があります。「いらっしゃい！」「まいどあり！」という元気がよくかえしの言葉も楽しいです。赤ちゃんが思わず手をのばす！赤ちゃんの好きなものいっぱいの絵本に仕上がっています。読み聞かせにぜひおすすめしたい一冊です。



広野町図書室 寄贈登録本(2月16日~3月15日)一覧

書名	著者名	巻数(冊数)
開け！科学の扉⑧ 科学をもっとおもしろく	公益財団法人 東京応化科学技術 振興財団	3冊
学研まんがでよくわかる シリーズ61 時計のひみつ		
半分、青い。	北川 悦吏子	上
半分、青い。	北川 悦吏子	下
推定脅威	未須本 有生	
夏の騎士	百田 尚樹	
ノエル	道尾 秀介	
よるのばけもの	住野 よる	
新章 神様のカルテ	夏川 章介	
神様のカルテ0	夏川 章介	
R帝国	中村 文則	
輝天炎上	海堂 尊	

書名	著者名	巻数(冊数)
希望の糸	東野 圭吾	
あこがれ	上川 未映子	
はるかのひまわり	加藤 いつか	5冊
あの日をわすれない はるかのひまわり	指田 和子：作 鈴木 びんこ：絵	5冊
銀杏アパート ななめイチョウと小さな奇跡	片島 麦子	
桜風堂ものがたり	村山 早紀	上
桜風堂ものがたり	村山 早紀	下
九年前の祈り	小野 正嗣	
長いお別れ	中島 京子	
不発弾	乃南 アサ	
琥珀のまたたき	小川 洋子	
世界からボクが消えたなら	涌井 学：著 川村 元気：著	



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。

5月の休室日のご案内

7日(木)・12日(火)
19日(火)・26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(2/16~3/15)は7名の方に寄贈していただきました。(登録34冊/リサイクル7冊・合計41冊)ありがとうございました。

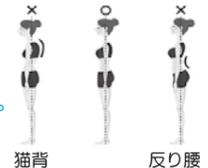
問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

こちらJヴィレッジフィットネスクラブです

今回はJヴィレッジフィットネスクラブのスタジオプログラムの一つ、「ストレッチポール」についてご紹介します！これで身体のバランスをリセット♪ご興味のある方は是非ご参加ください！



◇ストレッチポールの効果について◇

効果① 姿勢の矯正	効果② リラクゼーション —呼吸が深く安眠に—	効果③ 体幹の強化
ストレッチポールで背骨周りの筋肉や体の奥にあるインナーマッスルを緩めることによって、骨格が本来の正しい位置に戻り猫背などの不良姿勢の改善へと繋がります。 	ストレッチポールに乗ると肋骨が左右に広がり、肺に多くの空気を取り込めるようになります。また、左右にゆらゆら揺れるとゆりかご効果で、副交感神経が優位となり全身がリラックスできます。 	円柱状で不安定なストレッチポールの上でエクササイズを行うことで、効果的に体幹が鍛えられます。体幹部を鍛えてお腹周りや腰回りの筋肉が安定すると腰痛の改善に繋がります。 

【ストレッチポールエクササイズ(例)】



【胸開き】
胸周りのリラクゼーション



【腕の突き出し運動】
肩甲骨周りのリラクゼーション



【股関節開き】
股関節周りのリラクゼーション



【肩伸ばし運動】
三角筋のストレッチ



【背中伸ばし運動】
広背筋のストレッチ



【太もも横の転がし運動】
大腿筋膜張筋周辺の筋膜リリース

「ストレッチポール」参加者の声

- ・背中ハリや肩こりが楽になった！
- ・終わると床に沈み込むような感覚になり、スッキリする♪
- ・プログラムを受けていると自然と眠くなって来る！…… など様々なお客様の声があります!!

Jヴィレッジフィットネスクラブのご案内

☆営業時間☆
火曜~金曜 10:00~21:00 (最終入場 20:30)
土・日・祝 10:00~17:30 (最終入場 17:00)
☆休館日☆
月曜(月曜が祝日の場合も休館となります。)
☆お問い合わせ☆ ☎0240-23-7013



Jヴィレッジ
フィットネスクラブ
トレーナー

えんどう けんいち
遠藤 健一

●特技:
家事全般!



※新型コロナウイルス感染症予防のため、当面の間休館させていただきます。