



# としょしつだより



『幼年伝記ものがたり エジソン』  
桐村郷子・文 永井保・絵

トーマス・エジソンは、私たちの暮らしに欠かせない品を数多く発明しました。彼は、どうしてそんなに沢山の素晴らしい発明ができたのでしょうか？エジソンの人柄と業績を学ぶことができる1冊です。

◆関連図書

1879年にエジソンが40時間点灯する実用的な白熱電球を開発した偉業を称えて、日本電気協会・日本電球工業などが制定しました。その白熱電球には、日本の竹が使われていたそうです。



図書

10月 図書室休室日のお知らせ 11月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

は休室日  
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書

『少年と犬』  
第163回 直木賞受賞作  
震災で職を失い、母と姉の生活を支えるため犯罪まがいの仕事をしてきた和正。傷つき、悩み、戸惑う人々に寄り添っていたのは、一匹の犬だった。犬を愛する全ての人に捧げる感動作になっています。

× 新着図書紹介 ×

《寄贈登録本》8月1日～8月31日

- ・教室の亡霊／内田康夫
- ・いちばん長い夜に／乃南アサ
- ・東京物語／奥田英明
- ・椿姫／デュマ・フィス
- ・源義経／今西祐行
- ・カラフル／森絵都
- ・戦争をよむ 70冊の小説案内／中川成美
- ・密着 最高裁のしごと／川名壮志
- ・井上達夫の法哲学入門／井上達夫
- ・前へ！東日本大震災と戦った無名戦士たちの記録／麻生幾ほか19冊



◆児童図書

『おれ、きょうりゅうしんかんせん』  
片平直樹・作 山口マオ・絵  
ティラノサウルス、しんかんせん、おつきさまが繰り広げるハチャメチャで愉快な物語。ティラノサウルスのボヤキ、しんかんせんとの軽快な掛け合い、ワクワク独創的なおはなしをお楽しみください！

## 寄贈本について

今回（8/1～8/31）は5名の方に寄贈頂きました。  
登録29冊／リサイクル6冊・合計35冊  
ありがとうございました。



## 本のリクエスト・リサイクルについて

図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。  
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おります。  
詳しくはスタッフまでお尋ねください。

## National Training Center J-VILLAGE こちらJヴィレッジフィットネスクラブです

先月号に引き続き、ご自宅にあるものを使った「ながら運動」をご紹介します。  
今回は「ペットボトル」を用いた運動です！  
ペットボトルのサイズや水の量はご自身にあったものを選んで行いましょう！



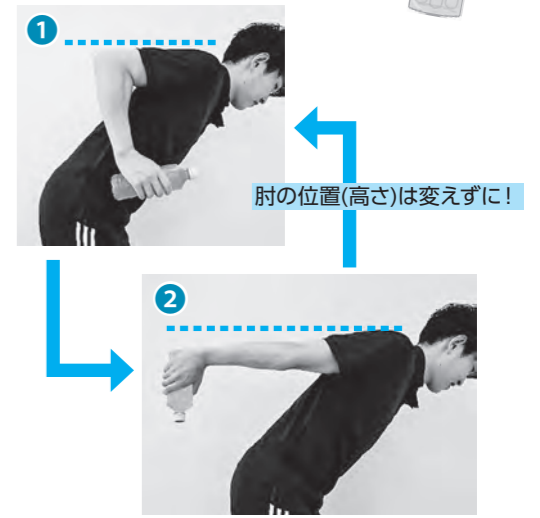
### 「ペットボトル」で二の腕を引き締めよう！

方法

- ・写真①のように水入りのペットボトルを持ち、肘を90度に曲げて、後ろに持ち上げます。
- ・持ち上げた肘の位置(高さ)を動かさないようにし、肘を伸ばしていき、5秒ほど保持します。(写真②) ゆっくり戻して、5～10回を目安に行いましょう！

ポイント

- ・肘をしっかりと伸ばし切りましょう！  
※二の腕に力が入っていることを意識して行います。
- ・背中が丸くならないように注意します。
- ・動作はなるべくゆっくりと！



二の腕がプルプルいってきたら、効いてきた合図です！

### 「ペットボトル」で股関節の筋力UP♪(またぎ運動)

方法

- ・長座の姿勢を取り、バランスを取りやすいように両手は床につけます。片方の外くるぶしの横にペットボトルを置きます。(写真③)
- ・膝は伸ばしたまま、ペットボトルを上からまたぐように動かします。(写真④) ゆっくり動かしながら、5～10往復を目安に行いましょう！

ポイント

- ・つま先は立てたまま行いましょう。
- ・股関節の付け根にだるさを感じたら効いてきた合図です！
- ・ペットボトルの高さ(大きさ)を変えることで、足の上げ幅を変えることができ、効きやすくなります。  
※無理のない範囲で動かしましょう。



かかとを床につけずに！

余裕があるときは戻す時もかかとを上げたまま戻し、繰り返し、運動をしましょう！

Jヴィレッジフィットネスクラブトレーナー  
遠藤 健一 (えんどう けんいち)

- 保有資格 JATI-ATI 健康運動実践指導者

## Jヴィレッジフィットネスクラブのご案内

プールプログラム(有料レッスン)開催中!!

当クラブのプールプログラムには、水中運動を始めたい方や基礎を学びたい方におススメの「ウォーキング水慣れ」や、きめ細やかなマンツーマン指導の「プライベートレッスン」など多種多様なプログラムを準備して皆様のお越しをお待ちしております。  
※ビジターでの参加も可能です!!  
料金などや時間などの詳細につきましては下記連絡先までお問い合わせください。

Jヴィレッジフィットネスクラブ  
☎0240-23-7013 火曜～金曜…午前10時～午後9時 土日祝…午前10時～午後5時30分



アクアビクスなどの無料レッスンも随時開催中！