



としょしつだより



◆**関連図書**
「俳句の目」は、正岡子規研究家で俳人の宇保内稔典らが提唱し、1991年に制定。「俳句記念日」は、俳句作家の上野貴子氏が主宰する「おしゃべりHAKUの会」が制定。日付は「はいく」（俳句）と読む語呂合わせから。俳句の楽しさ・奥深さ・季節感の大切さなどを知ってもらうことが目的だそうです。

この機会に、俳句を始めてみてはいかがでしょう。か。
はじめてであう俳句の本 桜井信夫・著
それぞれの俳句に作者の経歴、その作品が生まれた時代背景なども付記されています。作品鑑賞が、より深められるように配慮されています。

8月19日は
『俳句の日』

8月 図書室休室日のお知らせ 9月

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

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分

新着図書紹介

- ・余り布で作る花／ブティック社
- ・ようこそ、うちの集まりごはん／栗原はるみ
- ・ストレートスラッシュキルト入門／文化出版局
- ・ほっこりこものはじめての棒針あみ／日本ヴォーグ社
- ・やさしいトールペインティング／ブティック社
- ・また次の春へ／重松清
- ・財布のつばやき／群ようこ
- ・流転の海第一部～第九部／宮本輝
- ・六月の雪／乃南アサ
- ・身分帳／佐木隆三

他 60冊



◆**一般図書**
犬がいた季節 伊吹有喜・著
2021年本屋さん3位受賞作。1988年夏の終わりのある日、高校に迷い込んだ一匹の白い子犬。昭和・平成・令和へと続く時代を背景に犬が見つめ続けた18歳の逡巡や決意を瑞々しく描いた青春小説です。



◆**児童図書**
にじいろフェアリーしずくちゃん 友永コリエ・作 ぎぼりつこ・絵
しずくちゃんは、地上のヒト型妖精に会ってみたいくて雲の上から飛び出しました。地上に着くと、無事ヒト型妖精に変身！はじめてのヒト型しずくちゃん童話が刊行されました。

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。

寄贈本について

今回(令和3年6月1日～6月30日)は6名の方に寄贈頂きました。登録64冊/リサイクル6冊・合計70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

うちトレ

おうちでトレーニング

4



お腹・わき腹すっきり編

みなさんこんにちは(^_^) 雨の日が続いており憂鬱になってしまいそうですが、気分転換にトレーニングをして気持ちも体もすっきりしましょう！

今回はお腹・わき腹のストレッチ・トレーニングになります。無理のない範囲で行いましょう！

①わき腹のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように足を肩幅に開き、まっすぐ立ちます。
2. 写真2のようにそのまま両手が耳の真横にくるように上げます。
3. 両手、指先を伸ばし、わき腹が伸びていることを意識しながら5～10秒キープします。

【ポイント】

- ・息を吐きながらゆっくり行いましょう。
- ・体の軸がまっすぐになっていることを意識して行いましょう。
- ・両手を伸ばすときに、かかとも上げるとふくらはぎも伸ばせます。



写真1



写真2

②お腹(腹斜筋、腹直筋、腸腰筋)のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように片膝を90度になるように立てて仰向けになります。
2. 写真4のように上体と足を同時にあげ、3秒キープします。
3. かかとを地面につけないように、ゆっくり戻します。

【ポイント】

- ・息を吐きながら行いましょう。
- ※左右5回を1セットで行いましょう。慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



写真3



写真4

保健センタートレーニングルーム利用のご案内

- 時 間：月～金曜日 午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可
- 対 象：広野町民
- 料 金：無料
- 持ち物：室内運動靴、タオル、飲み物（保健センター内に自動販売機はありません）
- 注 意：新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用しての利用をお願いしています。密を避けるために、利用人数を制限させていただくことがあります。雨天の場合は事前にご確認ください。