



としょしつだより



日清食品のラーメンレシピ
日清食品のインスタント袋麺を使ったレシピ集。
従来の食べ方にこだわらず、ちよい足しやエスニック風、洋風アレンジ等を紹介。
ラーメン好きな方にも、夜食にもお薦めのレシピが満載です。

日清食品のラーメンレシピ
日清食品株式会社・監修
2017年(平成29年)に認定登録された。
日付は「7」をレンジに、「11」を箸に見立てたことと、ラーメンを最初に食べた人物とされる水戸藩主・徳川光圀の誕生日から、日本ラーメン協会が制定した。
ラーメン産業の振興と・発展とともに、日本独自のラーメン文化を支えることを目的としています。

7月1日は『ラーメンの日』
◆関連図書

図書室休室日のお知らせ

7月							8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	31				

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書
お探し物は図書室まで
青山美智子：著
2021年本屋さん2位を受賞作。
不愛想だけど聞き上手な司書さんが、悩む人々の背中を本と可愛い付録で後押しします。
明日への活力が満ちていくハートウオーミング小説です。



◆児童図書
あなふさぎのジグモンタ
とみながまい：作
たかおゆうこ：絵
ジグモンタは、洋服に開いてしまった穴をふさぐ仕事をしていきます。
服のお直しという作業を通じて、一つのを大切に続ける意味と、モノづくりの喜びまで伝わってくるお話です。

新着図書紹介

- ・この本を盗む者は／深緑野分
- ・お探し物は図書室まで／青山美智子
- ・犬がいた季節／伊吹有喜
- ・滅びの前のジャングリラ／凧良ゆう
- ・白鳥とコウモリ／東野圭吾
- ・あなふさぎのジグモンタ／とみながまい
- ・10ぴきのおばけとおおきなふね／にしかわおさむ
- ・ちいさなちいさなうみのおさんぽ／さかいさちえ
- ・あまがえるりょうこうしゃ ちかたんけん／松岡たつひで
- ・勉強する気はなぜ起こらないのか／外山美樹 他 15冊

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5月1日～5月31日)は4名の方に寄贈頂きました。
登録32冊/リサイクル7冊・合計39冊
ありがとうございました。



うちトレ おうちでトレーニング



ヒップアップ編

みなさんこんにちは(^_^) 気温も少しずつ高くなってまいりました。体調管理には十分気を付けながら生活していきましょう。
今回はお尻のストレッチ・トレーニングになります。ヒップアップを目指して今から少しずつ取り組んでいきましょう！

①お尻と股関節のストレッチ

【やり方】
1. 写真1のように真っすぐ立ち膝を胸の方に引きつけます。
2. そのまま10秒キープします。
3. 反対側も行います。
【ポイント】
・膝を引きつける際は息を吐きながらゆっくり行いましょう。
・頭、お尻がぶれてしまったり、立っている方の膝が曲がらないようにしましょう。



写真1

②お尻(大臀筋)のトレーニング

【やり方】
1. 写真2のように四つん這いの姿勢になります。
2. 写真3のように片足を伸ばしながら、後方へ蹴り上げます。
3. 膝が床に付くギリギリまで、ゆっくり戻します。
【ポイント】
・膝はつかないようギリギリ浮かせたままにする。
・慣れてきたら、膝をしっかり伸ばしましょう。
※左右10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2



写真3

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。