



# としょしつだより



◆一般図書  
七転八倒アインシュタイン―甦る天才の予言  
二間瀬敏史・著  
天才ってこんなに大変！  
奇跡の理論と型破りな人生。  
天才物理学者の意外な人生と奇跡の思考力。  
難しい図と数式は一切なく、20世紀最大の天才『アインシュタイン』の人生を紹介しています。

6月30日は『アインシュタインの記念日』  
1905(明治38)年のこの日、アインシュタインが相対性理論に関する最初の論文「運動物体の電気力学について」をドイツの物理雑誌『アナーレン・デル・フィジク』に提出したことを記念して定められました。  
当時アインシュタインは26歳で、スイス連邦特許局の無名の技師でした。

6月 図書室休室日のお知らせ 7月

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

は休室日  
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



52ヘルツのクジラたち  
町田そのこ・著  
2021年本屋さん大賞受賞作。  
家族に人生を搾取されてきた女性と母親に虐待され「ムシ」と呼ばれた少年。  
愛を欲し裏切られてきた彼らが出会い新たな物語が始まる。  
注目の女性作家の初長編作品です。

- 新着図書紹介
- ・クッキングパパのクッキングブック①～③/うえやとち
  - ・美しい部屋/主婦と生活社
  - ・うわさ/小池真理子
  - ・夜ごと闇の奥底で/小池真理子
  - ・姑獲鳥の夏/宗極夏彦
  - ・風味絶佳/山田詠美
  - ・ゲームの達人④⑤/シドニィ・シェルダン
  - ・行列があると、なぜ人は並んでしまうのか/日本カウンセラー学院：監修
  - ・不思議な心理ゲーム/浅野八郎
  - ・幸せのトランク/島田洋七
- 他44冊



にんじやじや!  
岡本しろろ・作  
殿様のひみつの「ちょんまげ」が盗まれた！  
宝を盗み出した忍者とお殿様の追いかっこ。  
『どっこじゃつどっこじゃつ? にんじやはどこじゃ?』  
忍者を探す遊びもあり、楽しむ工夫がいっぱい絵本です。

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4月1日～4月30日)は3名の方に寄贈頂きました。  
登録54冊/リサイクル1冊・合計55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



## お腹周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 雨の日が増えてくるこの時期にもピッタリなお部屋でできるトレーニングのご紹介です!!  
今回はお腹周りのストレッチ・トレーニングになります。毎日少しずつでも継続しておこなっていきましょう!

### ①わき腹と腰のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように開脚して座ります。
2. 写真2のように上半身を後ろ側へ捻ります。
3. そのまま10秒キープします。
4. 反対側も行います。

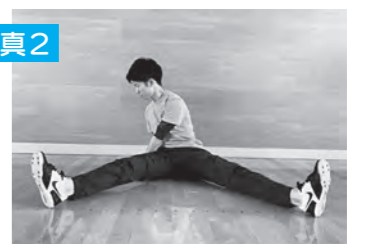
【ポイント】

- ・開脚は無理のない範囲で行いましょう。
- ・上半身はゆっくり捻り、わき腹と腰が伸びているイメージで行いましょう。

写真1



写真2



### ②お腹周りのトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けの状態で膝を立てます。
2. 写真4のように足を90度、肩、頭を3秒かけて上げて、両手をおへその高さで水平にする。
3. そのまま3秒キープし、ゆっくり戻す。

【ポイント】

- ・息を止めずに行いましょう。
  - ・お腹に意識を集中させましょう。
- ※5回を1セットで行いましょう慣れてきたら、10回～20回と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。また、換気のために窓を開けての利用になるため、雨天時は利用できません。密を避けるために1時間3人までの利用制限があります。事前に電話にてご予約ください。