



としょしつだより



おしゅんて簡単ーいゝるプリン34
スタンダードなカスタードプリンなど、いろいろなプリンを34点紹介！
作り方も写真入りで丁寧に説明されているので、初心者さんにも簡単です。

◆関連図書
「親に感謝の気持ちを伝える日」は株式会社ボンズコネットが、「プリンの日」はオハヨー乳業株式会社が制定。
どちらも、語呂合わせで笑顔を表していることだからだそうです。
大好きなお父さん・お母さんに手作りプリンを作って、感謝の気持ちを伝え笑顔にしてみたいかがでしょうか？

2月25日は「親に感謝の気持ちを伝える日」
「プリンの日」

図書室休室日のお知らせ

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28							28	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
世界は思考で変えられる
「自閉症の僕が見つけた「いつも」の景色」が輝く43の視点
世界的ベストセラー『自閉症の僕が跳びはねる理由』著者の最新刊。
視点を考えることで、悩みが悩みでなくなるための考え方。
目の前の世界が、昨日より少し輝いて見えるかも？

- ◆新着図書紹介
- ・ピック・アップル・ミステリー／アシモフ他
 - ・平成お散歩日記／宮部みゆき
 - ・女の居酒屋／田辺聖子
 - ・奇跡の駆逐艦「雪風」／立石優
 - ・河童が覗いたインド／妹尾河童
 - ・人生の流儀／城山三郎
 - ・続氷点(上)(下)／三浦綾子
 - ・ことばの国／清水義範
 - ・コクーン／デーヴィッド・サパーズティーン
 - ・ヴェニス商人／シェイクスピア
- 他14冊



◆児童図書
はじまりは、まっしろな紙
「日系アメリカ人絵本作家ギョウ・フジカワがえがいた願い」
ジュリー・モースタッド…文
八木恭子…訳
肌の色で人を区別する法律があった1960年代はじめのアメリカで、肌の色の違う赤ちゃん達をはじめ一緒に登場させました。
絵本の中から人種差別をうちやぶった、日経女性の伝記絵本。

◆お詫び
広報ひろの1月号(Na593)に掲載の『JR上野駅公園口 柳美里：著』の入荷が遅れています。ご迷惑をおかけして、申し訳ございません。
入荷次第、再度お知らせします。

◆寄贈本について
今回(12月1日～12月31日)は5名の方に寄贈頂きました。
登録24冊/リサイクル10冊・合計34冊
ありがとうございました。



Jヴィレッジフィットネスクラブ特集 ～マシン紹介第3弾～
随時見学可能です！
事前予約もなし!!

Jヴィレッジフィットネスクラブについて、少しずつご紹介していきます!!
気になるマシンや設備などございましたら、ぜひご見学を♪

◆パワープレート
パワープレートとは、振動するマシンです。日常的な健康維持を目的とする方、リハビリ、高齢者の体力維持、さらに高いパフォーマンスを目指すアスリートなど幅広い方に使っていただけるマシンとなっています。
特許を取得しているこのマシンは、トレーニング、ストレッチ、リラクゼーションと様々なニーズに合わせて使用することが可能です。



◆効果
筋力トレーニングの場合は、通常行うトレーニングをパワープレートの上で行っていただくと、より筋肉が収縮した状態を保ってくれます。また、骨密度を上げてくれる効果もあります。(写真①)
ストレッチの場合は、伸ばしている部位での血流増加をし、筋の柔軟性向上および、関節可動域の改善に良い効果があります。(写真②)



写真① 写真②
設置台数：2台

期間中は入会金7,140円が
新春入会キャンペーン → 0円!無料!!
期間：1月5日～2月28日

今回のワンポイントレッスン!!

☆おうちで出来る頭の体操☆
体だけではなく、頭の体操も行い、脳を活性化させ認知症予防を行いましょう!

【胸の前でグーパー】

右手はグーで胸の前、左手はパーで、前に出します。



余裕のある方は、入れ替える前に、一度手ばたきを入れて行いましょう。



次に、右手と左手を入れ替え、右手がパー、左手をグーにします。この動きを交互に繰り返します。



【キツネと鉄砲】

右手は親指、中指、薬指でキツネを作ります。左手は親指、人差し指で鉄砲を作ります。



余裕のある方は、入れ替える前に、一度手ばたきを入れて行いましょう。



次に右手と左手を入れ替え、右手鉄砲、左手キツネにします。この動きを交互に繰り返します。



◆お問い合わせ先
Jヴィレッジフィットネスクラブ
☎0240-23-7013(フィットネスクラブ直通)
営業時間のご案内
火曜～金曜 午前10時～午後9時
(最終入場 午後8時30分)
土・日・祝日 午前10時～午後5時30分
(最終入場 午後5時)
定休日 月曜日(祝日の場合も休館となります。)



入会金無料キャンペーンは
今月末(2月28日)までとなっております。
このチャンスを
お見逃しなく!

Jヴィレッジフィットネスクラブトレーナー
櫻村 結理 (かしむら ゆり)
・保有資格：健康運動実践指導者 AQDI、AQWI、ADI