



# としょしつだより



「魔法のような手順で本格的な料理」と大好評のレシピ本。簡単・おいしい・時短と大絶賛の151のレシピを掲載。レンジを使用している調理なので、お子さんでも調理しやすくなっています。

◆**関連図書**  
『親のレシピBOOK』  
日付は「10」から「10」の「BOOK」と読む語呂合わせから。親子で調理する意義を見直し、調理する楽しさを再発見してもらうことが目的。



9月 図書室休室日のお知らせ 10月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	3	4	5	6	7	8	9
5	6	7	8	9	10	11	10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18	17	18	19	20	21	22	23
19	20	21	22	23	24	25	24	25	26	27	28	29	30
26	27	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**  
逆ソクラテス  
2021年本屋さん4位を受賞作&第33回柴田錬三郎賞受賞作。デビュー20年目の真つ向勝負！敵は先入観。世界をひっくり返せ！  
書き下ろしを含む、無上の短編全5編を収録しています。

- ◆**新着図書紹介**
- ・大河の一滴／五木寛之
  - ・魂手形三島屋変調百物語／宮部みゆき
  - ・ナナメの夕暮れ／若林正恭
  - ・新謎解きはディナーのあとで／東川篤哉
  - ・琥珀の夏／辻村深月
  - ・あんなにあんなに／ヨシタケシンスケ
  - ・イチからつくるプラスチック／岩田忠久：編
  - ・靴屋のタスケさん／角野栄子
  - ・信じられない現実の生き物図鑑／DK社：編
  - ・ギュギュっとまるごと！牛乳パック工作大集合／吉田未希子 他 12冊



◆**児童図書**  
東大松丸式ナゾトキスクール  
松丸亮吾氏による小学生向けナゾトキ本。  
ナゾトキの問題を解きながら考える力を高めていきます。  
考える力を付けるために必要な「5つのカスペック」を前面に出した初めての本です。

◆**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7月1日～7月31日)は9名の方に寄贈頂きました。  
登録12冊/リサイクル5冊・合計17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



## 背中・お尻編

みなさんこんにちは(^\_^) 気温が高い日が続いていますが、熱中症対策は大丈夫でしょうか？  
そんな時でも無理なく室内でできるトレーニングを今回もご紹介いたします！

### ①お尻と背中のストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のようにまっすぐに立った状態でやや腰を落とし、片足のくるぶしをもう片方の足の膝の上に乗せます。
  2. 写真2のように両手を合わせ真っすぐ前へ伸ばします。
  3. バランスを保ちながら約10秒キープします。
  4. 同じように反対の足も行います。
- 【ポイント】
- ・息を吐きながらゆっくり行いましょう。
  - ・背骨を意識して伸ばしましょう。

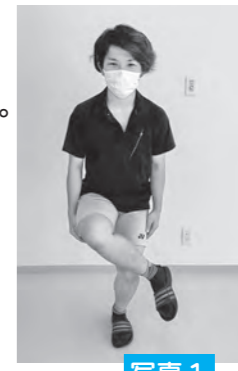


写真1



写真2

### ②背中からお尻・太ももにかけてのトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように床からかかとを離し真っすぐ上に向かって体全体を伸ばします。
  2. 写真4のようにかかとを戻し、腰を落としながら腕を床と水平になるように真っすぐ伸ばします。
- 【ポイント】
- ・体を伸ばす際は、指先から足先まで一本の線になる意識で行いましょう。
  - ・腰を落とす際は、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
- ※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

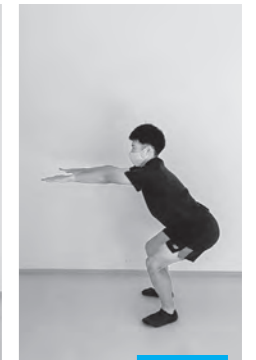


写真4

### 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。ご利用の際は、事前に電話でご確認ください。  
なお、新型コロナウイルスの感染状況によっては利用を中止する場合があります。