



# としょしつだより



日本リサイクルネットワーク協議が1990(平成2)年に制定。「ひとまわり(10)」、ふたまわり(20)の語呂合せ。

この記念日が発展して、通商産業省(現:経済産業省)ほか8省庁が10月を「リサイクル推奨月間」(現:リデュース・リユース・リサイクル推奨月間)とした。

イチからつくるプラスチック  
岩田忠久・編 内田かずひろ:絵  
プラスチックはなにが原料で、どうやって作られているのか。真似して自分でも作れるのか。工作や実験を通し、特徴・長所・短所をよく知り、ゴミ問題も含めどう共存していくかを考えます。

10月20日は  
『リサイクルの日』

10月 図書室休室日のお知らせ 11月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2		1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	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
- ・3歳から始めるお料理レッスン/青空キッチン
  - ・満月珈琲店の星詠み①②/望月麻衣
  - ・ミラーワールド/椰月美智子
  - ・キレイに子どもを育てる。親子のアンガーマネジメント/本田恵子
  - ・老いの道楽/曾野綾子
  - ・妖怪の子預かります①②/廣嶋玲子
  - ・かずさんの手/佐和みずえ
  - ・ちよとつ/立川治樹
  - ・ここではない、どこか遠くへ/本田有明
  - ・モンスターだって、おかたづけする/ジェシカ・マルティネロ 他 18冊



◆一般図書  
キレイに子どもを育てる。  
親子のアンガーマネジメント  
本田恵子・岩谷由起:著

子どもの心に寄り添いながら、親子でできるアンガーマネジメントをイラストや図解を交えながら解説。

乳幼児から高校生までの事例も紹介しながら、正しい声かけ・問題解決の方法を学びます。



◆児童図書  
かずさんの手  
佐和みずえ:作  
かわいちひろ:絵

96歳のかずさんは、みかのひばあちゃん。

ある夏の日、ふと、かずさんが話してくれたのは長崎に原爆が落とされた日の出来事。

世代をこえて受け継いでゆく、約束の物語。

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8月1日~8月31日)は5名の方に寄贈頂きました。  
登録467冊/リサイクル109冊・合計576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



## バランス編

みなさんこんにちは(^\_^) 毎日自粛でデスクワークなどおうち時間が増えてきています。  
今回はそんな時にぴったりのトレーニングです!体を動かしてスッキリさせましょう!!

### ①股関節のストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のようにつま先をまっすぐ上に向け、仰向けに寝転がります。
  2. 腰が浮かなくなるべく床にくっつけるようにします。
  3. 写真2のように膝を両手で持ち、ゆっくり息を吐きながら3秒で胸へ引きつけます。息を吐ききったら7秒間自然呼吸します。
  4. 同じように反対の足も行います。
- 【ポイント】
- ・肩などを力を抜きながらリラックスして行いましょう。

### ②片足バランス 背中からお尻・太ももにかけてのトレーニング

- 【やり方】
1. 胸の前で両手をクロスして組み、まっすぐ立ちます。
  2. そこから写真3のように片足をへその高さまで3秒かけて上げます。
  3. その後、引き上げた足を後方に3秒かけて伸ばしていき、写真4のように頭、お尻、かかとが一直線になるようにゆっくりと前傾していきます。
  4. 同じように反対の足も行います。
- 【ポイント】
- ・足を上げる際は、腰が曲がらないように意識しましょう。
  - ・息を止めないように注意しながら行いましょう。
- ※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。

### 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。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。