



としょしつだより



「かんたん・ふつう・がんばろう」の難易度別に分けたリストがあるので、いろいろな作品に挑戦してみましよう！

昆虫シリーズから季節のイベントモチーフまで、作ってみたい作品がいっぱい。

半田文直・著

たのしいおりがみ
たのしみながら、こどもの才能が
のびよう

◆関連図書

記念日は一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録された。



日付はこの日が「世界平和記念日」であること、「1」を4つ組み合わせると折り紙の形・正方形になることから。
折り紙の楽しさ、知育的な効果などを多くの人に知ってもらおうことが目的。

11月 図書室休室日のお知らせ 12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	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

年末年始の休室日：12月28日～1月4日は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書
自転しながら公転する
山本文緒・著
2021年度本屋さん大賞5位を受賞。
結婚、仕事、親の介護、全部やらなきゃダメですか？
ぐるぐる回る思い惑いながら幸せを
求める姿。
人生の選択から目が離せない、
共感度100%の小説です。



◆児童図書
ここではない、どこか遠くへ
本田有明・作 みなはむ・絵
家庭環境に恵まれず、学校でも疎外感を感じている4人の小学6年生。
電車に乗り継ぎ、各自が思い描く「夢の地」をめぐるなかで気づいたことは…？
夏休みに繰り広げる、青春のロードムービー！

- 新着図書紹介
- ・ぐりとぐら/なかがわえりこ
 - ・認知症は自分で治せる/竹内東太郎
 - ・いくつかからでも脳は若返る/林成之
 - ・初めてでもできるパッチワークバッグ100
 - ・刺しゅう写真集 日本の花/戸塚さく・戸塚貞子
 - ・混ざり糸刺しゅう/戸塚さく・戸塚貞子
 - ・フランス刺繍と図案97~104/戸塚さく・戸塚貞子
 - ・潤一郎新訳源氏物語1~6
 - ・岩波講座文学の創造と鑑賞1~5
 - ・岩波講座文学1~8
- 他 84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9月1日~9月30日)は3名の方に寄贈頂きました。
登録114冊/リサイクル2冊・合計116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(インナーマッスル)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 気温も下がってきていよいよ冬に入ろうとしていますね。
ストレッチやトレーニングを継続的に行って体を温めていきましょう!!

①わき腹のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように両手をつき片足を90度に曲げます。
2. 写真2のように足を曲げた方向へ体も捻ります。
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】

- ・手を着く位置は肩の真下にしましょう。
- ・わき腹が伸びていることを意識しながら呼吸をゆっくり行いましょう。



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手を広げて片膝を立てます。
2. 写真4のように肘と膝を3秒かけてくっつけます。
3. そのまま3秒キープし、ゆっくり戻します。

【ポイント】

- ・息を止めずに行いましょう。
 - ・肘と膝をくっつける場所はできるだけ胸に近い場所で行いましょう。(最低でもおへそよりは上で！)
- ※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：新型コロナウイルス対策のため、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。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040