



としょしつだより



『愛(一)妻(31)』と読む語呂合わせから「愛」は数字の1をアルファベットの「a(あい)」に見立てている。愛妻に感謝の気持ちを表し、愛妻感謝を世界に広める日。

一番近くにいる妻に対して、感謝の気持ちを伝えることはなかなかできないもの。この日が感謝の気持ちを伝えるきっかけの日になればとの願いが込められている。

◆関連図書
世界一美味しい手抜きごはん
すっぴい簡単、なのに美味しい料理レシピ。
料理があまり得意ではない人でも大丈夫！
特別な食材0の全工程写真付きだから失敗なし。
料理を作って、感謝の気持ちを伝えてみてはいかがでしょう。

1月31日は
『愛(一)妻(31)』と読む語呂合わせから「愛」は数字の1をアルファベットの「a(あい)」に見立てている。愛妻に感謝の気持ちを表し、愛妻感謝を世界に広める日。

図書室休室日のお知らせ														2月
1月	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8		6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15		13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22		20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29		27	28					
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

- ・いつもの朝に ⑤⑥/今邑彩
- ・イニシエーションラブ/乾くるみ
- ・スティンクス/矢月秀作
- ・憂いなき街/佐々木譲
- ・修羅の終わり/貴井徳郎
- ・冷たい檻/伊岡瞬
- ・虚貌 ⑤⑥/栗井侑介
- ・白河夜船/吉本ばなな
- ・死後日記/Saori
- ・奪還の日/堂場瞬一



◆一般図書
貝に続く場所にて
第165回芥川賞受賞・第64回群像新人賞受賞のデビュー作。人と場所の記憶に向かい合い静謐な祈りを込めて描く鎮魂の物語。



◆児童図書
よくみると...
TwitterなどのSNSを中心に話題沸騰中の「よくみると」シリーズがついに絵本に！SNS総フォロワー約10万人のShimizuさんが描く新感覚発想の絵本。
可愛くて面白くて、大人から子どもまで楽しめます。

本のリクエスト・リサイクルについて

あけましておめでとうございます。新たな年が始まりました！今年も一年よろしく願いいたします。図書室では、本年も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等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11月1日～11月30日)は2名の方に寄贈頂きました。登録2冊/リサイクル0冊・合計2冊ありがとうございました。



問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

うちトレ

おうちでトレーニング

9



内転筋・お腹・お尻まわりのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は内転筋やお腹お尻周りなど気になる部分のストレッチ・トレーニングをご紹介します！テレビを見ながら片手間でできるので是非やってみましょう!!

①内転筋・背中のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように足の裏を合わせるように座ります。
2. かかとを股関節の方へ引きつけます。目線はまっすぐに背筋を伸ばします。
3. 写真2のように上半身を前傾させます。

【ポイント】

- ・伸びているところを意識しながら行いましょう。
- ・肘を使って膝を床に向けて押すとより伸ばせます。
- ・息を吐きながら行いましょう。



写真1



写真2

②T字片足バランス

背中からお尻・太ももにかけてのトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように片足立ちになり、両手を伸ばしてゆっくり前傾していきます。
2. 写真4のように床と体が平行になるまで前傾します。
3. そのまま10秒キープし、ゆっくり戻す。
4. 反対側も行いましょう。

【ポイント】

- ・息を止めずに行いましょう。
 - ・体のバランスを保ちながら行いましょう。
- ※慣れてきたらセット数・秒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。雨天の場合は事前にご確認ください。
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