



◆**関連図書**
世界偉人伝全集 **ダーウィン**
 進化論で世界を変えた博物学者、チャールズ・ダーウィン。19世紀を代表する偉人であるといわれています。
 ダーウィンの自伝・航海記をあわせて、読みやすくなっています。

◆**2月20日 『ダーウィンの日』**
 1895年に『種の起源』を書いたイギリスの自然科学者、チャールズ・ダーウィンの誕生日。記念日の英語表記は「Darwin Day」。
 『種の起源』の初版が発行された11月24日は「進化の日」となっています。



◆一般図書

Day to Day

講談社：著・編

コロナ禍の緊急事態宣言下の100日間(2020年4〜)を、日本を代表する作家100名が描いた作品をウェブに掲載した取り組みの書籍化。
 割り当てられた日付を、2冊3冊程の掌編小説を書いた短編集です。



◆児童図書

ゆすってごらんりんごの木

ニコ・シュテルンバウ：作
中村智子：訳

ページをめくるたびに、ビックリ仰天！
 ページをめくるたびに、ビックリ仰天！
 本をふって、コンコンたいて、プーってふいて、おしてみよう！
 りんごの木、くすぶりおぼけ達はどうなるかな？
 ページをめくると、答えがわかるよ。



2月 図書室休室日のお知らせ 3月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28						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

- ◆**新着図書紹介**
- ・小説の神様⑩／相沢沙呼
 - ・MISSING／村上龍
 - ・三千円の使い方／原田ひ香
 - ・作って遊ぶ！ままごと&ごっこ／まるばやしさわこ
 - ・熱風団地／大沢在昌
 - ・虹いろ図書館のひなとゆん／櫻井とりお
 - ・かいけつゾロリのちょ〜いたずらがしえ333／原ゆたか
 - ・おもち／彦坂有紀・もりといずみ
 - ・じゅうにしのはなし／スギヤマカナヨ
 - ・ちいさなちいさなねこをさがして／さかいさちえ 他 19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12月1日～12月31日)は4名の方に寄贈頂きました。
 登録37冊/リサイクル5冊・合計42冊
 ありがとうございます。



うちトレ

おうちでトレーニング



もも裏・お尻のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は私生活ではなかなか鍛えるのが難しいももの裏とお尻周りのストレッチ・トレーニングをご紹介します！
 激しい動きはないですが、正確に行うとかなり効くトレーニングになっています。
 是非繰り返しやってみましょう!!

①もも裏のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように片足を伸ばします。
2. 写真2のように体を前へとかがませます。
3. 反対側も行います。

【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。
- ・体が硬い方は若干ひざを曲げて行ってもよい。
- ・息を吐きながら行いましょう。



写真1



写真2

②お尻のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けに寝て両膝を立てます。
2. 写真4のようにお腹を持ち上げ腰を浮かせます。
3. 肩から膝は一直線、膝は90度になるようにし、キープします。

【ポイント】

- ・上げるときは息を吐き、戻すときは自然に呼吸しましょう。
 - ・体が一直線になるようにしましょう。腰を落とさずに行いましょう。
- ※1セット5秒で行い、慣れてきたらセット数・秒数を増やしていきましょう。

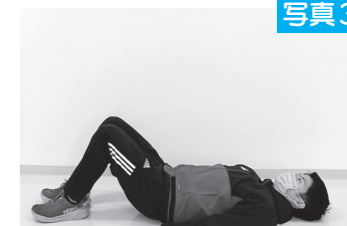


写真3



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。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