



としょしつだより



3月15日は『オリーブの日』
1950年に昭和25年(3月15日)に昭和天皇が小豆島を巡幸の際オリーブの種をお手撒きされたことからこの日に制定されました。たくさんの消費者に対して、オリーブを知って頂きたいという意図があるそうです。

◆関連図書
オリーブの絵本
たかぎまさと・編
やまもとちかひと・絵
平和・勝利・光のシンボル。生命力の強いオリーブは、鉢植えでも地植えでもOK! 歴史、実の漬物、オリーブ茶、油搾まで満載。オリーブについて知りたい、育てたいと思っている方におすすめです。

図書室休室日のお知らせ

3月					4月				
日	月	火	水	木	日	月	火	水	木
		1	2	3	1	2			
6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
13	14	15	16	17	10	11	12	13	14
20	21	22	23	24	17	18	19	20	21
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書
三千円の使いかた
原田ひ香・著
御厨家の女性たちは人生の節目とピンチを乗り越えるため、お金をどう貯めて、どう使うのか? 知識が深まり、お金の使いかたを見直すきっかけになる「節約」家族小説です。



◆児童図書
じゅうにしのはなしのつづき
スギヤマカナヨ・作
動物会議でネコとライオンが新しい十二支を提案しました。新しいメンバーは十二支の座をかけて、旧十二支たちに挑みます! 動物たちの様々なおもしろい情報が満載です。

- 新着図書紹介
- ・お父ちゃんのゲゲな毎日 / 水木悦子
 - ・橋をかける / 美智子
 - ・密やかな結晶 / 小川洋子
 - ・デッドエンドの思い出 / よしもとばなな
 - ・持たざる者 / 金原ひとみ
 - ・超訳 ニーチェの言葉 / フリードリヒ・ニーチェ
 - ・記憶喪失になったぼくが見た世界 / 坪倉優介

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4年1月1日～1月31日)は3名の方に寄贈頂きました。登録9冊/リサイクル7冊・合計16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(側面から前面にかけて)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 体幹を鍛えると姿勢を正しく保つことができ、ほかの運動にも良い効果が得られます。日常的にも転倒などが防止にも役に立ちますので是非チャレンジしてみましょう!

①全身のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように片脚は膝をつき、もう片膝を立てます。目線は前にしながら、両手をまっすぐ上に伸ばします。
2. 写真2のように上半身を真横に傾けます。息を吐きながら行い、吐ききったらゆっくり戻します。
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。
- ・背筋をしっかり伸ばして、体のバランスを意識して行いましょう。
- ・息を吐きながら行いましょう。



写真1



写真2

②お腹(側面から全面にかけて)のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように横向きの姿勢で膝を曲げて、上半身を持ち上げるように片肘をつきます。
2. 写真4のように骨盤から持ち上げるようにお腹を上げ、同時に片足をまっすぐ伸ばして5秒間キープします。
3. 反対側も行います。

【ポイント】

- ・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。
 - ・目線はまっすぐ行いましょう。首が曲がると体も曲がってしまいます。
- ※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