



としょしつだより



1988年のある寒い日の朝、公共図書館の返却ボックスの中に子ねこがいた。発見したのは、図書館長のヴィッキー。救い出された子ねこが、幸せを運んできた！本場にいた世界一かわいい図書館員の話。

◆関連図書
図書館ねこデューイ、町を幸せにしたトラねこの物語、
ヴィッキー・マイロン著
羽田詩津子訳

◆関連図書
1950年4月30日に図書館法が公布されたことを記念する日。「東京書籍館」が東京の湯島に設立され記念したもの。1971年の全国図書館大会で決定され、翌年から実施されました。

4月30日は「図書館記念日」

図書室休室日のお知らせ

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

は休室日
開室時間：午前8時30分～午後5時15分



◆一般図書
その日まで
瀬戸内寂聴著
人生でめぐり逢った人々、愛した男たち、そして家族の記憶。切に愛し、いのちを燃やし、ペンを手に生きた99歳。「その日」をみつめて綴りつづけた、最期の長編エッセイ。

新着図書紹介

- ・ひとりでカラカサしてゆく／江國香織
- ・小説8050／林真理子
- ・桜風堂夢ものがたり／村山早紀
- ・伝説の家政婦沸騰ワード10レシビ②／タサン志麻
- ・寂聴さんに教わったこと／瀬尾まなほ
- ・野菜はすごい！／柴田書店編
- ・おもしろい話、集めました。A／ひのひまり 他
- ・ぎょうれつのできるスパゲッティやさん／ふくざわゆみこ
- ・虹いろ図書館のかいじゅうたち／櫻井とりお
- ・にじいろフェアリーしずくちゃん④／友永コリエ 他 17冊



◆児童図書
車いすにのったらどうなる？
ハリエット・ブランドル著
車いすを使うのはどんな時？どうやって働くの？車いすの「スイスイ」と、足の骨の「ホネッチ」が車いすの仕組みなどを紹介。当事者を想像しながら、バリアフリーへの理解を深めることができます。

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。

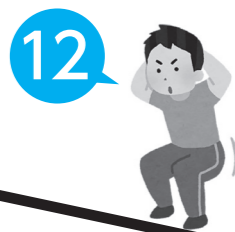
寄贈本について

今回(令和4年2月1日～2月28日)は4名の方に寄贈頂きました。
登録51冊/リサイクル2冊・合計53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



肩・腕周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 暖かくなっていくこの季節！こんな時は屋外で人混みを避けて運動できるウォーキングやランニングに出かけたくなりますよね？ウォーキングやランニングに大事なものは足だけではありません！足がすぐ疲れてしまう方、実は腕が使えていないからかもしれません。体を全体的にトレーニングしていくと運動の効率も上がっていきます。是非チャレンジしてみましょう！

① 肩回りのストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように足を肩幅に開き立ちます。両手の指先で肩を触ります。
2. 写真2のように肩を中心に肘を大きくリズムよく回します。
3. 逆回しも行います。

【ポイント】

- ・3秒で1周するくらいゆっくり回しましょう。
- ・肘は前→上→横→下を通るように大きく回しましょう。
- ・1セット20回を目安に行いましょう。

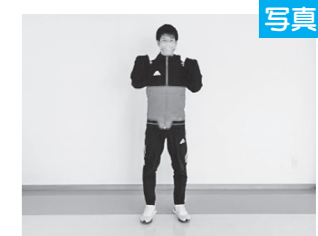


写真1

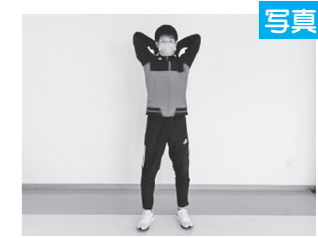


写真2

② 腕・胸のトレーニング（腕立て伏せ）

【やり方】

1. 写真3のように両手は肩幅よりやや広めにし、頭から足先までを一直線にします。
2. 写真4のように肘を曲げ、胸が床につくまで下げます。その後、体を押し戻して最初の姿勢に戻ります。

【ポイント】

- ・腰が曲がらないようにしましょう。
- ・腕立て伏せが難しい方は膝を付けて行ってみましょう。
- ※1セット5～10回で行い、慣れてきたらセット数・秒数を増やしていきます。

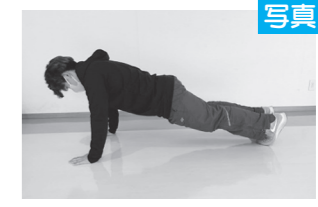


写真3



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