



としょしつだより



おばあちゃんのおにぎり
さだまさし・著 東菜奈・絵
少年期の実話に基づく感動の物語。
少年と祖母の交流を通し、「生きる」ことの意味を鋭く問いかける。「心」を歌い続ける歌手・さだまさしが描く児童文学です。

◆関連図書

6月18日は『おにぎりの日』
日本最古のおにぎりが発掘された石川県能登半島に位置する旧鹿西(ろくせい)町(現・中能登町)が記念日登録をし制定されたのが「おにぎりの日」。
これは旧鹿西町の町おこしのため6月は鹿西の「ろく(6)」から来ています。そして毎月18日に制定されている「米食の日」から取って6月18日が「おにぎりの日」になったということです。



◆一般図書

同志少女よ、敵を撃て
逢坂冬馬・著
2022年本屋さん大賞1位。
独ソ戦が激化する1942年、モスクワ近郊に暮らす少女の日常は奪われた。
「戦いたいのか、死にたいのか」そう問われた彼女は…。
多くの死の果てに彼女が目にした「真の敵」とは？



◆児童図書

なまけていません。
大塚健太・作 柴田ケイコ・絵
ナマケモノくんは木の上で寝てばかり。
みんなからは「なまけもの」と言われるけど、ちゃんとした理由があるんです。
その理由とは？



図書室休室日のお知らせ

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

- ・平和と戦争①～④／トルストイ
- ・見通す力／池上彰
- ・なぜ「粗食」が体にいいのか／常津良一
- ・落日燃ゆ／城山三郎
- ・いちばん最初に読む簿記／中島清視
- ・老人たちの裏社会／新里由起
- ・武士道／新渡戸稲造
- ・かわいい手づくり布小物／主婦と生活社
- ・おしゃれデコパージュ／マガジンランド
- ・夢をかなえるわくわく子育て／太田義昭

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4月1日～4月30日)は
4名の方に寄贈頂きました。

登録245冊／リサイクル32冊

合計277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

13



お腹(横腹・体側)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 雨が多くなってくる時期ですね。そんなときでも室内で簡単にできる運動をご紹介します！普段あまり鍛えることがないお腹の横側のトレーニングになります。ぜひチャレンジしてみてください！

①体側のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように大股1歩分ほど足を横に開きます。膝を軽く曲げ、つま先を外側へ向けます。
2. 写真2のように手を左右に大きく広げ、腕の角度を維持したまま体を横に倒していきます。
3. 手で足首を触るくらいまで倒したら、元に戻ります。
4. 反対側も行います。

【ポイント】

- ・背筋は丸くならないように注意し、まっすぐ伸ばしましょう。
- ・呼吸は止めずに行いましょう。



写真1



写真2

②腹斜筋群(お腹の横)のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けになります。両手を広げて、膝を上げて90度に曲げます。
2. 写真4のように膝を横に倒します。すぐに戻し逆側に倒します。
3. 同じ動きを繰り返します。

【ポイント】

- ・膝を左右に倒すときに、肩が上がらないように注意しましょう。
- ・リズムよく行いましょう。

※1セット10回程度で行い、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

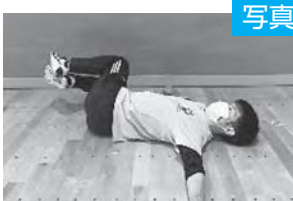


写真4

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