



としよしつだより



妖精から、女王様の誕生日パーティーで「食べられる宝石」を頼まれた二人。ケーキを焼くのはまだ上手くできない二人は、ゼリーを作ること。「食べられる宝石」は上手に作れるのでしょうか？

7月14日は「ゼリーの日」
2005（平成17）年に日本ゼリー工業組合が制定。日付は、ゼラチンを主原料とする「ゼラチンの日」と同じ記念日とした。「ゼラチンの日」は、フランスを代表する記念日「パリ祭」に由来。ゼリーの美味しさ、作る楽しさを多くの人に知ってもらうことが目的で制定されました。

7月14日は「ゼリーの日」

◆関連図書

ルルとララのきらきらゼリー あんびるやすこ・著

◆一般図書
黒牟城 米澤穂信・著
第166回直木賞受賞・2022年本屋さん大賞9位・第12回山田風太郎賞受賞。
織田信長に叛旗を翻して有岡城に立て籠もった荒木村重は、城内で起きる難事件に翻弄される。戦と推理の果てに村重は…。



◆児童図書
ぎょうれつのできるチョコレート屋さん いたずらっこのシマリス君と心優しいキタリス君。
ふたりは森で木の実を拾っているお兄さんのお手伝いをしお礼にチョコレートを一箱もらいました。一粒食べたチョコレートは美味しかったら！



図書室休室日のお知らせ

7月							8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31			
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
- ・ヒロスエの思考地図／広末涼子
 - ・くるまの娘／宇佐見りん
 - ・99年、ありのまま生きて／瀬戸内寂聴
 - ・マスカレード・ゲーム／東野圭吾
 - ・残照の頂き／湊かなえ
 - ・10歳からのキッチンの教科書①②／NHK出版
 - ・ふしぎ駄菓子屋銭天堂⑩／廣嶋玲子
 - ・かみはこんなにくちゃくちゃだけど／ヨシタケシンスケ
 - ・にじいろフェアリーしずくちゃん⑤／友永コリエ
 - ・ミラクルハッピーはじめてのお菓子レシピDX／ほりえさちこ 他 13冊

「あづま号」がやってくる!!
福島県立図書館の巡回車「あづま号」がきます。
日時 7月14日(木) 午前9時15分～午前11時15分
場所 役場正面入り口・図書室
みなさまのご来室お待ちしております。
※時間は変更になる場合がございます。ご了承ください。

寄贈本について
今回(令和4年5月1日～5月31日)は7名の方に寄贈頂きました。
登録130冊/リサイクル10冊・合計140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(腹筋・体幹)のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 気温が高く暑い季節になってまいりましたね！短時間でできるお手軽トレーニングをご紹介します。少しでも体を動かしたい方はもちろん、ウォーキングやジョギングを始める前の準備運動としても使えます！ぜひお試しください！

①腹筋群のストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のように正座の姿勢になり上体を前に倒します。手を床につきバンザイします。
 2. 写真2のようにお腹全体を伸ばすようにゆっくりと上体を起こします。
 3. そのまま30秒キープします。
 4. ゆっくりと1の状態に戻ります。
- 【ポイント】
- ・左右の手の付く間隔は肩幅もしくは肩幅より若干広くしましょう。
 - ・呼吸はゆっくり行いましょう。

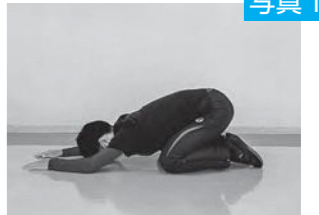


写真1



写真2

②体幹部のトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように両手両足を付けて四つん這いになります。
 2. 写真4のように1、2、3、4のリズムで片方の手と逆側の脚を伸ばしていきます。
 3. 手足をもとの位置に戻します。伸ばすときと同じで1、2、3、4のリズムに戻します。
 4. 逆側も行います。
- 【ポイント】
- ・腰が反りすぎないように注意しましょう。
 - ・顎が上がらないようにしましょう。
 - ・動きが小さくならないようにしましょう。
- ※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。