



としよしつだより



◆**関連図書**
お菓子はじめまして。
小川友里・智美・優佳…著
今すぐ食べたくなる！
勝負ケーキから毎日のテイタ
イムまで、とっておきの絶対作れ
る初めてでも失敗なしの親切レシ
ピ58品。
失敗しても大丈夫！フォロワーの
Q&Aがついています。

◆**一般図書**
9月29日は『洋菓子の日』
業界の発展と交流、業界の若
手技術者の育成などを目的とし
に活動する三重県洋菓子協会が
2002(平成14)年に制定した。
日付は、フランスではサン・ミ
シエル(大天使ミカエル)が菓子職
人の守護聖人となっており、その
祝日が9月29日であることから。

◆**児童図書**
教室に並んだ背表紙
相沢沙呼…著
わくわく！
布やリボンのアクセサリー
くぼであらうご…著
基本のテクニックだけで作れる
アクセサリーを紹介。
材料や縫い方など写真で詳しく
説明するので、初めて針を持つ人
でも簡単に作れます。
アレンジもヒントに自分だけの
オリジナルも作ってみよう！



◆**児童図書**
わくわく！
布やリボンのアクセサリー
くぼであらうご…著
基本のテクニックだけで作れる
アクセサリーを紹介。
材料や縫い方など写真で詳しく
説明するので、初めて針を持つ人
でも簡単に作れます。
アレンジもヒントに自分だけの
オリジナルも作ってみよう！



◆**児童図書**
わくわく！
布やリボンのアクセサリー
くぼであらうご…著
基本のテクニックだけで作れる
アクセサリーを紹介。
材料や縫い方など写真で詳しく
説明するので、初めて針を持つ人
でも簡単に作れます。
アレンジもヒントに自分だけの
オリジナルも作ってみよう！

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

- ・チョウセンアサガオの咲く夏/柚月裕子
- ・こいごころ/畠中恵
- ・自閉症のぼくは書くことで息をする/ターラ・マカナルティ
- ・掬えば手には/瀬尾まいこ
- ・ハル、色/岡本貴也
- ・マグカップでまぜるだけふわふわケーキ/宮沢うらら
- ・宇宙食になったサバ缶/小坂康之・別司芳子
- ・すごいゴミのはなし/滝沢秀一：文
- ・エリック・カールのえいごがいっぱいどうぶつあつまれ！
/エリック・カール：絵
- ・ミオとなりのマーメイド@/ミランダ・ジョン
他 14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4年7月1日～7月31日)は
7名の方に寄贈頂きました。
登録57冊/リサイクル5冊・合計62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



股関節まわりの ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 暑さのピークも過ぎてきて徐々にウォーキング・ランニングがしやすい季節になってきましたね！今回はそんな時にウォーミングアップ時に取り入れてもらえると、よりウォーキング・ランニングが効果的になるストレッチ・トレーニングをご紹介します！

①股関節周りのストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように片足は膝を前に出し、もう片足は甲を地面に着けるようにしながら後ろに伸ばします。
2. そのまま30秒キープします。
3. 写真2のように上体を前傾させて30秒キープします。
4. ゆっくりと戻して左右の足を入れ替えて繰り返します。

【ポイント】

- ・キープする位置は無理のない範囲に設定しましょう。
- ・足を前後に開く際、膝とつま先が同じ方向を向くようにしましょう。
- ※5セット程度でおこないきましょう。



写真1



写真2

②股関節周り(腸腰筋)のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように仰向けになり足を上に向けます。この時腰にタオルを丸めたようなものを入れ高さをつけます。
2. 写真4のように太ももを左右交互におなかに向かって近づけながら自転車を漕ぐように回します。

【ポイント】

- ・足を回す際は大きく素早く回しましょう。
- ・股関節をしっかり屈曲させ丁寧に行いましょう。
- ※1セット30秒～1分程度で行い、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。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040