



としよしつだより



目も脳もどんどん良くなるミラクル・アイ3D ジョージ3著 鴨下恵子著

近視・乱視・遠視・老眼に驚くべき効果！全60題で、平法と交差法で写真やイラストが浮き出て見える3Dを各ページに解説付きで収録。リフレッシュ・リラック効果があり、頭が鋭くなります。

◆関連図書

1931(昭和6)年、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動として『視力保存デー』と定められました。その後、1938(昭和13)年に日本眼科医学会の申し出により、9月18日が『目の記念日』として改められます。戦時中活動は一時休止されましたが、1947(昭和22)年中央盲人福祉協会が再び10月10日を『目の愛護デー』と決めました。

現在では、厚生労働省が主催となつて毎年目の健康に関わる活動が進められています。



◆一般図書

夜に星を放つ 窪美登著

第167回直木賞受賞作。かけがえのない人間関係を失い傷ついた者たちが、再び誰かと心を通わせることができるのかを問いかける。人の心の揺らぎが輝きを放つ5編からなる短編集です。



◆児童図書

宇宙食になったサバ缶 小坂康之著 別司芳子著

宇宙食をつくった高校生たちの探究リレー。JAXA認証宇宙日本食「サバ醤油味付け缶詰」をつくった福井県立若狭高校の生徒たちの、山あり谷ありの14年の軌跡取材したノンフィクション作品です。



10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	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
- ・せき越えぬ/西条奈加
 - ・月と珊瑚/上条さなえ
 - ・白いにんじん/沢宏一
 - ・わたしの/三浦太郎
 - ・プラレール なにかかかっているのかな?/交通新聞社
 - ・アンパンマンのたべものあいうえお/フレーベル館
 - ・アンパンマンゆうえんち/フレーベル館
 - ・きかんしゃトーマス キャラクターコレクション/ポプラ社
 - ・ごあいさつあそび/きむらゆういち
 - ・どうぶつ/ポコヤマクリタ
- 他 4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8月1日～8月31日)は5名の方に寄贈頂きました。
登録14冊/リサイクル6冊・合計20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



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(^_^) 今回はなかなか意識するのが難しい腕周りストレッチ・トレーニングのご紹介です。テレビを見ながらや隙間時間に気軽に行えるのでぜひ試してみてください！

①腕周りのストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のように足は肩幅に開いて立ち、両腕をまっすぐ伸ばし手のひらを真下に向けながら開きます。
 2. 写真2のように息を吸いながら手のひらを外側へ向けるように腕をねじります。
 3. ゆっくりと戻して次は息を吐きながら手のひらを内側へ向けるように腕をねじります。
 4. 繰り返します。



写真1



写真2

- 【ポイント】
- ・呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・背筋を伸ばしていい姿勢で行いましょう。
- ※10回を3セット程度で行いましょう。

②腕周りのトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように背筋を伸ばした状態で椅子に座り、頭の後ろでペットボトルを両手で持ちます。
 2. 写真4のように肘を伸ばしながらペットボトルを頭上に持ち上げていきます。
 3. 頭上まで持ち上げたら、ゆっくりと元の位置に戻していきます。
 4. 繰り返します。



写真3



写真4

- 【ポイント】
- ・足は肩幅に開いて行いましょう。
 - ・背筋を伸ばして良い姿勢で行いましょう。
- ※1セット20回程度で行い、慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

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

問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp