



としよしつだより



厚生労働省の「日本人食事摂取基準(2020年版)」をデータベースとした実用ガイド。赤ちゃんからお年寄りまで、各栄養素摂取基準などが一目でわかります。肥満や生活習慣病予防に おすすめの本です。

◆関連図書
栄養の基本がわかる図解事典
中村丁次・監修

1910年(明治43年)のこの日、農芸化学者・鈴木梅太郎博士が、小糠から抽出した脚気を予防する成分に「オリザニン」と命名したことを東京科学会で発表した。オリザニンは、この1年後に発見されたビタミンB1(チアミン)と同じ物質であることが判明し「ビタミン」と呼ばれるようになった。



12月 図書室休室日のお知らせ 1月

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	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
宙ごぼん
町田そのこ・著
複雑な家族関係・大切な人の死・裏切りや懺悔...。優しい心の持ち主が作る温かいご飯が、大きな救いや慰めになる。温かく、やさしい希望の物語です。この物語は、あなたの人生を支えてくれます。



◆児童図書
はじめての子どもキッチン
鈴木薫・著
よくできました！一生役立つ！
食材をさわって好奇心が湧き、自分で作って達成感が生まれます。食事のマネーや食材の旬もわかるコラムも充実。キッチンで、お子さんを育ててみませんか？
年長さんから使える初めての料理本です。

- ◆新着図書紹介
- ・桃太郎姫 百万石の陰謀 / 井川香四郎
 - ・猫弁と少女探偵 / 大山淳子
 - ・風鳴の剣 / 風野真知雄
 - ・若旦那隠密 / 佐々木裕一
 - ・白虎の剣 / 佐伯泰英
 - ・美女観音殺人事件 / 島田一男
 - ・大江戸闇魔帳 笑う女 / 藤井邦夫
 - ・上様出陣①～③ / 牧秀彦
 - ・岳飛伝 / 北方謙三
 - ・命を守った1000人の証言 / 宮城武雄
- 他 27冊

◆年末年始の休室日について
令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)までお休みとなります。
休室期間中は、返却BOXも使用不可になりますのでご注意ください。

◆寄贈本について
今回(令和4年10月1日～10月31日)は6名の方に寄贈頂きました。
登録37冊/リサイクル4冊・合計41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



ふくらはぎ・足首のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回はふくらはぎ・足首中心のストレッチ・トレーニングのご紹介です。ふくらはぎのストレッチは、血流をよくする効果があり老廃物などが流れ筋肉痛の予防や改善が期待できます！ぜひやってみましょう！！

①ふくらはぎのストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のように両手両足をつき、お尻を上げます。
 2. 写真2のように左足の上に右足を置きます。
 3. そのまま左足のかかとを上下に動かします。
 4. 逆足にして繰り返します。

【ポイント】

- ・膝は伸ばしたまま行いましょう。
- ※左右10回程度繰り返して行いましょう。



写真1



写真2

②ふくらはぎ・足首のトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように片足を前に出し膝を軽く曲げ両手を添えます。
 2. 写真4のように両手で抵抗をかけながらかかとを上げます。その後ゆっくりと元に戻します。
 3. 繰り返します。
 4. 逆足にして同じように繰り返します。

【ポイント】

- ・重心が偏らないように行いましょう。
- ※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、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電話でご確認ください。
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