



としょしつだより



「いつも」の食事を「もしも」の食事に！
水が止まっても、電気が来なくても、工夫次第で美味しく楽しく料理を作ることができます。
自由が制限されるなか、食事だけでも充実させたいと思った方はぜひ読んで役立ててみてください。

◆関連図書
備えいらずの防災レシピ
食で実践フェーズフリー

飯田和子

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災にちなんで制定された記念日。
災害に対する自主的な防災とボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実を図ることが目的。

1月17日は
『防災ボランティヤデー』

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31					26	27	28				

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

- ・ボタニカ／朝井まかて
 - ・おいしいごはんが食べられますように／高瀬隼子
 - ・老害の壁／和田秀樹
 - ・菜と嘘の季節／米澤穂信
 - ・教誨／柚月裕子
 - ・ルルとララのティラミス／あんびるやすこ
 - ・せかいのいちのモンスター／新井洋行
 - ・おせちのみんなあつまって！／真珠まりこ
 - ・ノラネコぐんだんうみのたび／工藤ノリコ
 - ・10歳から考える「好き」を強みにする生き方／宝機泰伸
- 他 17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11月1日～11月30日)は4名の方に寄贈頂きました。
登録28冊/リサイクル6冊・合計34冊
ありがとうございました。



◆一般図書
その本は
又吉直樹・ヨシタケシンスケ…著
世界中のめずらしい本を探し、その本の話や聞かせるよう王様に命じられた二人の男の物語。
お笑い芸人で芥川賞作家の又吉直樹さんと大人気絵本作家のヨシタケシンスケさんそれぞれが描く、涙あり笑いあり感動ありの本の旅をお楽しみください。



◆児童図書
にじいろフェアリーしずくちゃん
なぞのノアール★マーケット
ぎぼりつこ…絵 友永コリエ…作
にじいろフェアリーしずくちゃんシリーズの第6弾！
学校から帰る途中でテント小屋を見つけた、しずくちゃんとうるおいちゃん。そこはノアールという青年の不思議なお店でした！
ちよっと不思議でドキドキするお話3本立てです。

うちトレ

おうちでトレーニング

19



腹筋・脇腹のストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は脇腹のストレッチ・トレーニングのご紹介です。このトレーニングでは、お腹周りの引き締めや腰痛改善はもちろん、便通がよくなるなどの効果も期待されます！地味ですが意外ときついです！ぜひやってみましょう!!

写真1



①脇腹のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のようにタオルを肩幅よりやや広めに持ち、上にあげます。
2. 写真2のように正面を向いたまま上体を横に倒します。
3. そのまま10秒キープします。
4. 反対側も同様に行います。

【ポイント】

- ・上体を倒す際は真横に倒しましょう。
- ※左右数回無理のない範囲で行いましょう。

写真2



②腹筋・脇腹のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のように膝を立てた状態で仰向けになり、上体を少し浮かせます。
2. 写真4のように上体を左に屈曲させ、左手で左の足首をさわりまします。
3. 元の体勢に戻り、逆側も同じように行います。
4. 左右交互に繰り返します。

【ポイント】

- ・上体は少し浮かせた状態をキープしましょう。
- ・足首に触るのが難しい方は、可能な範囲で手を伸ばしましょう。
- ※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、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