



としよしつだより



愛猫家の学者・文化人で構成される猫の日実行委員会とペットフード工業会現：ペットフード協会と協力して1987(昭和62)年に制定された。実行委員会は、猫好きの英文学者・柳瀬尚紀らが発足した。「猫の日」は、全国の愛猫家からの公募により選定。九千通の応募の中、約3割を占めた「3つで猫の鳴き声」ニャン(ニャン)ニャン(ニャン)からと読む語呂合わせの2月22日に決定した。

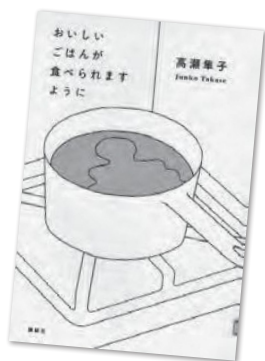
◆関連図書
話せばわかるにネコトキム
CAMP NYAN TOKYO : 監修
メロン : 写真

人気アプリ「ドコノコ」に投稿されている写真を使用して、動作や表情に込められた猫たちの感情などを専門家の監修のもと解説します。かわいい写真と一緒にネコの秘密に迫る1冊です。

2月22日は「猫の日」

◆一般図書
おいしいごはんが食べられますように
高瀬隼子・著

職場でうまくやれている人、みんなが守りたくなくなる存在で料理上手な芦川、仕事ができるががんばり屋な押尾。「食べることを通して描く、仕事+食べ物+恋愛小説の傑作です。」



◆児童図書
10歳から考える「好き」を強みにする生き方
宝槻泰伸・著

「好きを仕事に」できる生き方を提唱。好きなことを仕事にするためには、どんな工夫・準備をすればいいのか。偉人の名言やアドバイスとともに解説。



図書室休室日のお知らせ

2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28					26	27	28	29	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
- ・悪魔には悪魔を / 大沢在昌
 - ・ダブル・ハート / 渡辺淳一
 - ・アンパンマンわかるかな・ひらめき
 - ・アンパンマンわかるかな・はなまる
 - ・できたよ!アンパンマントイレ
 - ・ばく、アンパンマン!
 - ・それいけ!アンパンマンキャラクターだいつかんカード
 - ・たべものしゃしんずかん
 - ・健康365 / (株)H&I

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12月1日~12月31日)は4名の方に寄贈頂きました。
登録9冊/リサイクル4冊・合計13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



背中ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^_^) 今回は背中周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。背中の筋肉が固まっていたり弱くなっていると気づかないうちに姿勢が段々と崩れていってしまいます。このトレーニングは姿勢改善には、肩こり腰痛の予防にも効果的です。ぜひやってみましょう!!

①背中のストレッチ

- 【やり方】
1. 四つん這いになります。
 2. 写真1のように背中を丸めて5秒キープします。
 3. 写真2のように背中をそらして5秒キープします。
 4. 数回交互に繰り返します。
- 【ポイント】
- ・無理のない範囲で行いましょう。



写真1



写真2

②背中のトレーニング

- 【やり方】
1. 写真3のように椅子に座り背筋を伸ばして姿勢をよくし、タオルの両端を持って両手を頭上に上げます。
 2. 写真4のように肩甲骨を寄せながら首の後ろまで手を下ろしていきます。
 3. 手が下がりきったら、5秒キープします。
 4. 同じようにゆっくりと腕を上げていき、繰り返します。
- 【ポイント】
- ・肩甲骨をしっかりと意識しながら行いましょう。
 - ・背中を丸めず、胸を張ってよい姿勢で行いましょう。
 - ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ※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