



# としよしつだより



SDGsガイドの決定版！  
幅広いジャンルをカバーしている  
ので、企業・学校の教職員・学  
生etc. のおすすりめです！  
SDGsにまつわる400の用  
語を50音順でわかりやすく紹介  
しています。

小林亮 監修

◆**関連図書**  
国連が定めた「持続可能な開発  
目標」である「SDGs」につい  
て取り組みを多くの人に伝えるこ  
と、企業だけではなくひとり一人  
がSDGsについて考える日にと  
の思いを込めて制定。  
日付は、実現するために掲げら  
れている17のゴール(目標)から「み  
んな(3)」で「17」ゴールを実現  
しようという意気込みで3月17日にな  
りました。

3月17日は『みんなが  
考えるSDGs』の日

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

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**
- ・よって件のごとし／宮部みゆき
  - ・シャイロックの子供たち／池井戸潤
  - ・満月珈琲店の星詠み③④／望月麻衣
  - ・日々憶測／ヨシタケシンスケ
  - ・また明日／群ようこ
  - ・香君④⑤／上橋菜穂子
  - ・あやし、おそろし、天獄園／廣嶋玲子：作
  - ・ぱんだちゃん／MAYAMAXX
  - ・ぎょうれつのできるすうぶやさん／ふくざわゆみこ
  - ・カレーはあとのおたのしみ／シゲタサヤカ
- 他 15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5年1月1日～1月31日)は5名の方に寄贈頂きました。  
登録31冊/リサイクル1冊・合計32冊  
ありがとうございました。



◆**一般図書**  
ボタニカ  
日本植物の父・牧野富太郎。  
ただひたすら植物を愛し、その採  
集と研究、分類に無我夢中。  
貧苦にめげず、不屈の魂で種を  
極め続けた稀代の植物学者を描く感  
動の長編小説です。



◆**児童図書**  
せかいいちのモンスター  
自分の大きさを自慢するモン  
スター・イチッ。しかし、「自分  
が一番大きい！」と言って次々に  
モンスターが登場します。  
カラフルなモンスターが沢山出  
てきて、最後はちよつと笑っちゃ  
うかも…?

# うちトレ おうちでトレーニング

## 二の腕の ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回は二の腕のストレッチ・トレーニングのご紹介です。二の腕は日常生活で意識的に動かすことが難しく筋肉が少なくなりがちです。その結果冷え性になりやすくなり血流の悪化であったり老廃物がたまりやすくなってしまいます。空き時間でお手軽にできるトレーニングですので、ぜひやってみましょう！！

### ①二の腕のストレッチ

- 【やり方】
1. 写真1のように足を肩幅に開き、片腕を真上に上げます。
  2. 写真2のように頭の後ろで肘を持ちます。
  3. 二の腕が伸びるようにゆっくりと横に引き、10秒程度キープします。
  4. 左右交互に5回程度繰り返します。
- 【ポイント】
- ・姿勢よく行いましょう。
  - ・二の腕を伸ばす際は、顔を前に下げないようにしましょう。
  - ・無理のない範囲で行いましょう。



### ②二の腕のトレーニング

- 【やり方】
1. 椅子に浅く座ります。
  2. 写真3のように肘を体の後ろに直角にするイメージで曲げ、肘掛けをもって脇をしめます。
  3. 写真4のように肘掛けを真下に押すようにして、体を持ち上げ椅子から少し浮かせます。
  4. ゆっくりと椅子に座ります。
  5. 繰り返します。
- 【ポイント】
- ・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。



### 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