



# としよしつだより



久米穰…訳 河本祥子…絵  
クリスマスプレゼントとして贈られた子犬と、耳の不自由な少年の交流を温かく描いたイギリスの童話。子犬が思いつかない困難を乗り越え、訓練を積み、りっぱな聴導犬になるまでのお話です。

◇**関連図書**  
愛犬ボクはぼくの耳  
〜聴導犬ものがたり〜  
イェントマン…作

2002年のこの日、「身体障害者補助犬法」が成立したことを記念し、社会福祉法人日本介助犬協会が制定。身体障害者補助犬とは、盲導犬・介助犬・聴導犬の3種類の補助犬を指し、体に不自由がある人の生活をサポートする役割を担っています。同協会では、介助犬の育成・訓練、介助犬訓練者の養成などを行っています。

5月22日は『ぼじょ犬』の日

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

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

- ・川のほとりに立つ者は／寺地はるな
  - ・君のクイズ／小川哲
  - ・魔女と過ごした七日間／東野圭吾
  - ・光のところにいてね／穂三チ
  - ・#真相をお話します／結城真一郎
  - ・すしねずみ／はらぺこめがね
  - ・かぜがつよいひ／昼田弥子
  - ・いきものくらすための7つの約束／今泉忠明
  - ・がっこうのてんちゃん／ほそかわてん
  - ・ようかいむらのびかびかにゆうがく／たかいよしかず
- 他 12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3月1日～3月31日)は7名の方に寄贈頂きました。  
登録52冊/リサイクル15冊・合計67冊  
ありがとうございました。



◇**一般図書**  
星影さやかに  
古内一絵…著  
戦時中「非国民」と呼ばれる父を恥じていた、軍国少年の息子に届いた遺品の日記。激動の昭和を生きた親子の記憶が紐解かれる。  
宮城県古川を舞台に描く、三世代をつなぐ家族小説。



◇**児童図書**  
とんでやすんでかんがえて…  
五味太郎…作・絵  
ことりさんが、ちよっと飛んで休んで木の実を食べる…を繰り返しています。  
でも、そこに突然大きな海があらわれて！  
自分のタイミングは自分で決めていいと子どもたちを応援するよな絵本です。

# うちトレ

おうちでトレーニング

23



## お尻周りのストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^\_^) 今回はお尻周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。お尻周りを含め、下半身には人間の体全体で見て大きな筋肉が集中しています。うまく鍛えることができれば基礎代謝が向上され、ダイエットなどにも効果的です。また、お尻を使ってしっかり立っていると重力に負けずにいい姿勢を作ることができるようになります！ぜひお気軽にチャレンジしてみましょう！

### ①お尻のストレッチ

#### 【やり方】

1. 写真1のように片足を前に伸ばし、もう片足は伸ばした方の足を踏いで膝を立てておきます。
2. 写真2のように立てた膝と逆側の肘で膝を抑えます。
3. 上半身をひねり、適度に伸びるところで30秒ほどキープします。
4. 反対も行います。

#### 【ポイント】

- ・背筋を伸ばして行いましょう。
- ・ひねり方を調整して痛気持ちいい程度に行いましょう。



写真1



写真2



写真3



写真4

### ②お尻のトレーニング

#### 【やり方】

1. 写真3のように仰向けに寝て、膝を90度に立てます。
2. 写真4のように肩・腰・膝が一直線になるように腰を持ち上げます。
3. 10秒程度キープします。

#### 【ポイント】

- ・腰が落ちないようにいい姿勢で行いましょう。
- ※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