



としよしつだより

ふくしまに生きてきた女性たち
小林 滯子・著

数多く、多彩です。本書はその多くの女性たちの中から6人の女性を選んでは、それぞれの時代の現実を見据えながら役割を果たしてきまし

た。特に、広野町に隣接するいわき市小名浜出身の吉野せい子は、結婚後、好間地区に移り住み農業に従事する傍ら、草野心平に勧められ70歳を過ぎてから執筆活動を行った女性です。県民の口々に、地元の偉人の本を読むのも、新たな勇気をもたらえるかと



◆関連図書

ふくしまに生きてきた女性たち

小林 滯子・著



◆一般図書
エレガントな毒の吐き方
中野 信子・著

脳科学者中野信子が提案する「京都人に学ぶ大人のコミュニケーション」とは？

皆さんの困ったシチュエーションを元に、「こんな時どう言えばいいの？」を調査して、クイズ形式で考えながら楽しく読める書籍です。

◆児童図書

ぼく モグラ キツネ 馬

チャーリー・マッケジー・著



おおきくなったなら、なにになりたい？
モグラに聞かれたので、ぼくは答えた。やさしくなりたい。
大人も読める、やさしい絵本です。ぜひ親から子へ読み聞かせしてみてください。

図書室休室日のお知らせ

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

- ・ 荒れ地の家族 / 佐藤 篤志
- ・ この世の喜びよ / 井戸川 射子
- ・ しろがねの葉 / 千早 茜
- ・ 夜はつるところ / 恩田 陸
- ・ なぜヒトだけが老いるのか / 小林 武彦
- ・ 図書館のお夜食 / 原田 ひ香
- ・ パンダのおさじとフライパンダ / 柴田 ケイコ
- ・ きみのことがだいすき / いぬい さえこ

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。

貸出ランキング (4月～6月の3か月間における貸出ランキング)

- 1位 はじめての / 島本 理生、辻村 深月、宮部みゆき、森絵都
- 2位 光のところにいてね / 穂 米チ
- 3位 よって件のごとし / 宮部 みゆき
- 4位 汝、星のごとく / 風良 ゆう
- 5位 世界が青になったら / 武田 綾乃



問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp



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(^_^) 今回は背中ストレッチ・トレーニングのご紹介です。姿勢の改善や腰痛予防に効果的な背中周りのトレーニングですが、骨盤や肩など連携している部位にも広範囲にわたって良い影響を及ぼします！胸周りの広がりも改善が期待でき、呼吸がしやすくなりリラックスできます。疲れが取れにくいと感じている方におススメですので、お気軽にお試してください！

①背中のストレッチ

【やり方】

1. 写真1のように足を大きく長方形になるように開き、両手を両膝に置きます。
2. 写真2のように片方に肩を前に突き出します。
3. 5秒程キープします。
4. 反対も行います。

【ポイント】

- ・ お尻を落としすぎずに、腰の位置を保ったまま行いましょう。



写真1



写真2

②背中のトレーニング

【やり方】

1. 写真3のようにうつぶせになり、両手を前に伸ばします。
2. 写真4のようにゆっくりと上体を反らし、顎を上げていきます。
3. 無理のない高さまで上げたら、ゆっくりと元の位置に戻します。
4. 繰り返しします。

【ポイント】

- ・ 呼吸を止めずに行いましょう。
 - ・ 両足と骨盤は地面につけたままで上半身だけを浮かせるように行いましょう。
 - ・ 腕は横に伸ばして行ってもよいです。やりやすい形で行いましょう。
- ※ 1セット5回程度で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

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 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、水分など（保健センター内に自動販売機はありません）
- 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040