

みんなのとしよかん

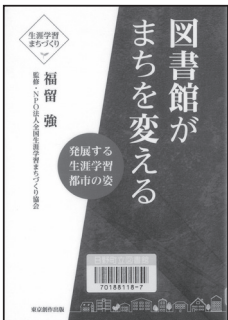


図書館 ☎ 03 1644 FAX 03 3068

新着本ご案内

「図書館がまちを変える

・発展する生涯学習都市の姿・
福留 強 著 (東京創作出版)



図書館は、まちづくりに貢献するもの。「まちづくり」はよき人を創ることです。まちづくりの視点から図書館のあり方を考え提案しているこの本では、全国の事例でまちを変えた、魅力ある生涯学習時代の図書館の姿が紹介されています。

「関西地学の旅⑩ 街道散歩

自然環境研究オフィス 編著 (東方出版)



歴史ある関西では往来や参詣の経路として多くの街道が発達してきました。現在でもその面影を残している部分が多くあるようです。歴史を辿りながら歩くことが多い街道ですが、地学的に見ると、活断層の真上に街道があることが多いなど、ひと味違った視点に興味をそそられます。

●図書館からのお願い

返却ポストの利用について

図書館の玄関左側の壁には資料返却用ポストが作りつけられています。これは、休館日や閉館時間中に資料の返却にいられた場合に利用していただくためのものです。ポストは2つで、大きな口が本や雑誌の返却専用、やや小さな口がCD・DVD・ビデオ（視聴覚資料）の返却専用口です。

本や雑誌と視聴覚資料を一緒に入れるとケースや本体が壊れてしまいますので、視聴覚資料は中身を確認し緑色の専用貸出袋に入れた状態で、必ず右側の返却口にお返しください。もし袋が無い場合は、お手数ですが返却ポストではなく、開館時間中にカウンターまでお持ちください。

4・5月のカレンダー

4月						
日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	⑦	⑧	9	10	11	12
13	⑭	⑮	16	17	18	19
20	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	25
27	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝

5月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	③
④	⑤	⑥	7	8	9	10
11	⑫	⑬	14	15		

行事予定

■おびざでだっこのおはなし会

4月10日(木) 11:00～11:20

5月8日(木) 11:00～11:20

乳幼児から2歳児までの親子

■おはなし会

毎週土曜日 10:30～11:00

どなたでも参加できます

■映画会

4月20日(日) 14:00～15:50

「木洩れ日の家で」

(2007年ポーランド作品)

■休館日 (○印)

月曜日・火曜日・祝日

資料整理日 (第4木曜日)

さあ運動をはじめよう

今月は
片足立ちの
運動です

ロコモティブシンドローム（運動器の機能が衰え要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態のこと）やメタボを予防し、健康寿命を伸ばすため、運動は大切です。家などで簡単にできる運動を今回からシリーズで紹介します。

まずは運動前にチェックしてみましょう！

1. 片足立ちで1～2分間立っていられますか？
2. 立ったままで靴下がはけますか？

⇒両方、もしくはどちらかできないかな？と思われた方、またそうでない方も、「片足立ち運動」で足腰強化とバランスを養いましょう！

アドバイス

バランスが良い場合は、何も持たずに1～2分間キープしてみましょう。早く始めれば始めるほど、効果が上がります！



介護予防講師 運動指導士
山本 いづみ さん

●手
バランスが悪い場合は
軽く手をついてもよい

●目
両目を開ける



●片足
前方に5cmほど
上げる

左右
1分間

転倒しないように、
机やイスなど、
必ずつかまる物のある
場所で行う