



# 図書館ほっと通信

●読みたかった本・知りたかった本  
今月のテーマは…あ〜と〜な毎日過ごしませんか？

## 「ムーミン童話の百科事典」

高橋静男「ムーミンゼミ」編 講談社／刊

フィンランドの作家トーベ・ヤンソンのムーミンの物語は、今年出版から70周年。ムーミンの世界を知りたいすべての人のための事典です。



## 「ギンター・グラス 本を読まない人への贈り物」

ノーベル賞作家、詩人、具象画家・彫刻家として作品を発表し、今年4月に死去した著者。水彩画と詩が一對になったユニークな作品集です。



## ●図書館だより

### 音訳ボランティアグループ紹介

市立図書館では、図書館の本などの文字情報を市民に伝えるボランティアグループが活動しています。今回は、図書や新聞・雑誌記事の音訳を行うボランティアグループを紹介します。

★みずのわ 図書の音訳を中心に、自宅・袋井図書館で活動しています。会員数11人。

★照の会 新聞や雑誌記事の音訳を行い、自宅・浅羽図書館で活動しています。会員数6人。

あなたも一緒に活動しませんか？袋井・浅羽図書館までお気軽にお問い合わせください。

袋井図書館 ☎42-5325

浅羽図書館 ☎23-6801



# 毎日貯筋でロコモ予防!

毎日体を動かすことは、ロコモ(※1)や認知症はもとより、生活習慣病などを予防し、健康寿命(※2)を延ばすことにつながります。日常ながら運動で筋肉の貯筋をし、健康寿命を延ばしましょう。

※1…ロコモティブシンドローム。骨や関節、筋肉などの機能が低下し、自立生活ができなくなる危険性が高い状態のこと。

※2…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

## 腰痛を予防しよう!

# ロコモチャレンジ!

### 1 仰向け膝抱え運動

- ①仰向けに寝て片膝を立て、両手で抱えて膝を胸元までゆっくり引き寄せ、腰を伸ばす。
  - ②30秒間キープし、左右各2回ずつ行う。
- 効果 腰痛予防、太もも、お腹の引き締め  
ポイント 軽く目を閉じ、深く静かに呼吸する。



### ながらチャンス!

- ・テレビを見ながら
- ・布団に横になりながら

### 2 膝倒し運動

- ①仰向けに寝て両膝を立て、お腹をへこませ、両手を横に伸ばす。立てた膝をそろえたまま、足を横に倒す。顔は足と逆側にねじる。
  - ②ゆっくり30秒間キープし、反対側も同様に行う。
- 効果 腰痛予防、わき腹の引き締め  
ポイント 両肩を浮かさない。



# ふくろい彫刻探訪

## 見慣れた風景の中にある彫刻たち

市内の公園や道路脇などの公共空間にも多くの彫刻が設置され、地域の皆さんに愛されています。

### ●静岡理工科大学入口

### 「STAY」三沢厚彦作・平成4年設置

少年の立像は「成長と希望」、種子は「ものの核」、家は「家族の集い」、動物の頭は「ものを育むための時間」、石の台は「全てのものの礎」を表し、見えない線がつながりながら、この地の発展と調和を見続けています。



### ●原野谷川親水公園 「燦々と」細谷泰茲・平成8年設置



本を手にならぐ母親とその傍らで遊ぶ子どもたちの姿が、ゆったりとした時間の流れを感じさせます。広大な緑の空間とさわやかな太陽、そして健康を象徴する親水公園をイメージしています。

生涯学習課生涯学習係 ☎44-3197

※本紙8月号11ページ・「ぶらり東海道」掲載の書名に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。