



## 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…『もっと知りたい！メロン』

6月27日・28日は全国メロンサミットinふくろい

「みどりのみ あかいみ」(絵本)

ごんもり なつこ/作

福音館書店/刊

キュウリ、ソラマメ、オ

クラ、トマト、スイカ、

ピーマン、カボチャ、メロ

ン…。緑の実はどれ？熟す

と赤い実は？切ったらど

んな色？(3〜4歳から)

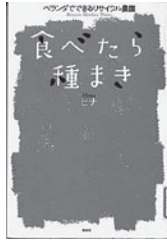
「食べたら種まき」

ヒナ/作 祥伝社/刊

食べ終えた野菜や果物。

種を捨てずにまいたら、また大きく育ちます。メロ

ン、イチゴなど全18種類の簡単栽培法を完全解説。



### ●図書館だより

使ってみませんか？

図書館ホームページ

携帯電話やスマートフォン

で、図書館の本や雑誌、C

D・DVDなどを探せます。

図書館の利用者カードをお

持ちの方は資料の予約や借り

ている本の確認などもできま

す。

問袋井図書館

☎42-53325



携帯電話用サイト

<https://lib.city.fukuroi.shizuoka.jp/WebOpac/mobile/index.do>



スマートフォン用サイト

<https://lib.city.fukuroi.shizuoka.jp/WebOpac/spopac/index.do>

## ココモチャレンジ!

おなかまわりの筋肉を鍛える!

### 1 足の横上げ

- ①横向きに寝て、肘を床につけて上体を支える。
- ②ゆっくり30cmほど足を横に上げ、2秒間止めてゆっくり下げる。左右10回行う。

効果 脇腹の引き締め、おしりのシェイプアップ  
ポイント 足はねじらずそのまま上げる。



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 腹筋運動

- ①膝を曲げてあお向けに寝る。あごを引き、背中を丸めて体を少し起こしおへそを見る。
- ②ゆっくり起き上がり、2秒止めてゆっくり戻す。10回を目安に行う。

効果 腹筋強化、腰痛予防

ポイント 膝を曲げる。息を吐きながらゆっくり体を起こす。



※1…コ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。

毎日体を動かすことは、ココモ(※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。



## 毎日貯筋でココモ予防!



## ふくろ彫刻探訪

もっと身近に、もっと楽しく!

「彫刻のあるまちづくり」

市役所正面玄関前の広場には、「不死鳥(フエニツク)」と題するブロンズ像があります(伊東 俣作・平成6年設置)。台座のプレートには、「袋井市の明るく清らかなる健康的発展を象徴するもの」という、作者の彫刻への思いが記されています。



野外彫刻「不死鳥」

市では平成3年から「彫刻のあるまちづくり」に取り組み、公共施設を中心に彫刻やモニュメントを設置するなど、美しい景観を備えた潤いのあるまちづくりを進めてきました。市内には、この「不死鳥」を含め、多くの作品が設置されています。

野外彫刻は、身近な場所で見たい時間に鑑賞でき、季節や時刻、天候によって、見る度に違った表情や印象を楽しむことができます。「見る」「触れる」「遊ぶ」「写真に撮る」など様々な関わり方で、世代を超えて楽しむことができるのも大きな魅力です。

市内では多くの野外彫刻を見ることができ、平成25年度には、市内の彫刻めぐりツアーも実施されました。市全域を大きなオープンギャラリーとして、楽しんでみませんか?

問生涯学習課生涯学習係

☎44-3197