



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！身近な近代化産業遺産」
「幕末の知られざる巨人 江川英龍」

橋本敬之／著 KADOKAWA／刊

■山反射炉やお台場の建設、軍の携帯食に初めてパンを採用などの功績を残し、幕末・維新の偉人たちが評価してやまない俊英・江川英龍を紹介。

「日本の産業遺産図鑑」

二村悟／著 平凡社／刊

ものづくり日本を支えた強くて美しい「かたち」。富岡製糸場、軍艦島をはじめ、県内からは天竜浜名湖鉄道、相良油田の里公園など、今見ておくべき全国の産業遺産をカラー写真と解説で紹介。



●図書館だより

雑誌スポンサーを募集しています！

～会社のPRや地域貢献の一環として～
雑誌スポンサー制度では、スポンサーとなる民間事業者の方に雑誌の購入費用を負担していただき、雑誌カバーや設置する棚にスポンサーの名称や広告を掲示します。詳しくは、図書館ホームページをご参照いただくか、お問い合わせください。

提供中のスポンサーを紹介します【掲載は申込順】
丹羽屋呉服店様、宮嶋耳鼻咽喉科様、溝口ファミリークリニック様、高橋モーターズ様

袋井図書館 ☎42-53225



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。

太ももの筋肉を鍛える！

ロコモチャレンジ！

1 空気椅子運動(スクワット)

- ①椅子の前で両足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてあごを引き、両手を太ももの上に軽く乗せる。
 - ②やや前かがみになり、ほんの少し腰を浮かせた姿勢を5～8秒間キープ。1日3回行う。
- 効果 太ももの前、おしりの筋肉を鍛えるポイント 膝に故障のある場合はやらない。



2 片足上げ膝伸ばし

- ◎椅子に浅く座り、右足の膝を伸ばし、膝頭にギュッと力を入れたままゆっくり水平にまで上げ、つま先を立てる。10秒間キープし左右各2回ずつ行う。
- 効果 太もも、おなかの引き締め、腰痛予防
ポイント つま先を立てる。膝をまっすぐ伸ばす。

健康づくり課健康企画室

☎84-6127



ふくろい彫刻探訪

学び舎で子どもたちと過ごす彫刻たち
市内の小・中学校にも彫刻があることをご存じですか。校舎の一角で、個性豊かな彫刻たちが、毎日子どもたちの健やかな成長を見守っています。

●袋井中学校「素敵な夢持たない」

(増田幸雄作・平成7年設置)

やや上を向く少女は創造力と夢、両脇の蝶は袋井市の豊かな自然を表現。毎朝校門で生徒たちを迎えています。



袋井北公民館の「たおやかなる大地」も増田さんの作品です。

●周南中学校「水辺で」

(山本正道作・平成10年設置)

山本さんは、山下公園(横浜市)にある「赤い靴はいた女の子」像の作者として著名で、全国に数多くの母子像や風景彫刻が設置されています。



水辺にたたずむ少女は、人間の心の優しさ、穏やかさ、美しさ、さわやかななどをイメージしています。

生涯学習課生涯学習係

☎44-3197