



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…「がんばれフッピー!!」

「ぼくとくらししたフクロウたち」

ファーレイ・モワット／作 評論社／刊

カナダの大自然で野生のフクロウを育て、家族同様に暮らした作者の実体験に基づく、フクロウへの愛情いっぱい物語。
小学校高学年ぐらいから。



「47都道府県!!ご当地キャラと日本一周2 中部・近畿編」ご当地キャラ探検隊／編著 汐文社／刊

ご当地キャラを知り、ご当地にも詳しくなろう。中部・近畿地方の府県とご当地キャラを紹介。フッピーは載っていませんが、ライバル研究に!(1~3巻あり)



●図書館だより

子どもの読書活動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、子ども対象の読み聞かせなどを行うボランティアグループを紹介します。

★おはなしの会「赤いローソク」 袋井図書館でおはなし会などの活動をしています。会員数14人。

★ふくちゃんの会 おはなし会や絵本の勉強会など、月見の里学遊館図書館分室で活動中。会員数8人。あなたも一緒に活動しませんか?各図書館までお気軽にお問い合わせください。

問袋井図書館 ☎42-5325

問月見の里学遊館図書館分室 ☎49-3402



毎日貯筋でロコモ予防!

毎日を動かすことは、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。

自分のからだ、片足で支えられますか?

ロコモチャレンジ!

1 かかとの上げ下げ運動

- ①少し足を開いて立ち、あごを引き、首から背筋をまっすぐ伸ばしておなかをへこませます。
- ②左右同時にかかとを出来るだけ高く上げ、元に戻す。1秒間に1往復のテンポで10回行う。

効果 転倒予防、ふくらはぎの引き締め、血液循環の促進ポイント できるだけかかとを高く上げる

歯磨きをしながら



2 片足立ち上がり

- ①イスに座り背筋を伸ばし、片足を前に出して、片足の力だけでまっすぐ立ち上がる。
- ②片足ずつ左右行う。

効果 脚力の強化 **これができれば足腰の筋肉は十分!**
ポイント ゆっくり立ち上がる

イスから立ち上がりながら

ながらチャンス!



2002メモリアルロードを散策しよう!

JR愛野駅から小笠山総合運動公園エコーまで続く約1.2kmの歩道空間は、2002年のサッカーワールドカップ開催を記念した「2002メモリアルロード」として、歴代開催国出身アーティストによる個性あふれた18作品が設置されています。ぶらり、芸術の秋に浸ってみませんか?

●歩道内

「空き地サッカークラブ」(大岩オスカル幸男作・平成14年設置)



この作品は、子どもたちが遊んだ場所はどこも、ボールの丸い土の跡だらけであった様子を表している。少年時代、サッカーをするためならどこにでも集まり、夢中で遊んだ作者の思い出もある。

●JR愛野駅北口広場

「17の旗」(元慶煥作・平成14年設置)



最も高い2本の柱はワールドカップ開催国の韓国と日本を表し、全体の形状は袋井市の「F」と、スポーツのシンボルとしてのフラグ(旗)の「F」をかたどったNo.



ふくろい彫刻探訪

問健康づくり課健康企画室

☎84-6127

問生涯学習課生涯学習係

☎44-3197