



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…今でしょ！文学

「作家の素顔」

高橋敏夫／監修 エクスナレッジ／刊

明治から戦後までの文豪31人について、多様な肖像を通して素顔にアプローチ。珍しい写真を掲載するほか、人間模様を相関図で分かりやすく解説。

「作家たちの愛の書簡」

大島和雄／著 風濤社／刊

日本の近・現代の作家が残した手紙は、作品には見えない面白さに満ちている。文豪たちの素顔を伝える好個な文学入門。



●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中です。あなたも一緒に活動しませんか？

★ブックスタートボランティア 市総合健康センターでの7か月児相談参加の親子に、絵本を介した赤ちゃんとのふれあいの大切さをお伝えしています。担当館は浅羽図書館。会員数11人。

●ブックスタートに参加できなかった1歳6か月までのお子さんには、袋井・浅羽図書館でブックスタートパックをお渡ししています。

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 ☎42-15325
問 浅羽図書館 ☎23-16801



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。



テレビを見ながら

ながらチャンス!

脚力アップ!

ロコモチャレンジ!

1 クッション(ボール)はさみ

◎椅子に座り、両膝の間にクッションや柔らかいボールなどを挟み、両膝にギュッと力を込めて10秒間押し合う。または何も挟まずに、両くるぶし、両膝をぴったり60秒間合わせる。

効果 転倒予防、腰痛予防、太もも内側の引き締め
ポイント 何も挟まない時は脚の内側同士をぴったりつける

2 膝裏ストレッチ

①イスに浅く座り、左脚をまっすぐ伸ばす。
②かかとを床につけてつま先をできるだけ立て、上体を徐々に前傾させ膝裏を30秒間伸ばす。右脚も行う。

効果 腰痛予防、むくみの予防・改善
ポイント つま先を立てる

仕事をしながら



問 健康づくり課健康企画室

☎84-16127



ふくろい彫刻探訪

「家族愛」がテーマの彫刻を見に行こう!

袋井駅から袋井市役所までの間にも多くの彫刻があるのをご存じですか?この地域には、家族像・母子像・父子像・姉妹像などの「家族愛」をテーマとした作品が多く見られるのが特徴です。

市では、彫刻のあるまちの象徴となる「彫刻ゾーン」の形成を目指し、彫刻を設置したり、彫刻を楽しむイベントを開催したりしてご予定です。

●静橋西側南 「せつへん」



●静橋東側 「飛翔」



(松田裕康作・平成2年設置)

「家族愛」をテーマとした母子像と父子像。母子像では子どもたちの健やかな成長を、父子像では子どもたちが世の中に羽ばたいていくことを願っています。

問 生涯学習課生涯学習係 ☎44-3197