



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「スクラム組んで！ラグビー特集

「不動の魂」

五郎丸歩／著 実業之日本社／刊

逆境にあつても、揺るがぬ心で
クールに乗り越え、次のステージ
へ歩んでいく。「日本のフルバツ
ク」五郎丸歩が、少年時代から日本
代表最多得点記録更新まで、ラグビー人生を語る。



「ラグビー観戦メソッド」

上野裕一／著 叢文社／刊

ラグビーの歴史から、ルール、
世界と日本のラグビー事情まで、
漫画を交えて解説する。



●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、浅羽図書館を拠点に子ども対象の読み聞かせなどを行うグループを紹介します。

★そらとぶじゅうたん 毎週日曜日、浅羽図書館で
幼児から小学校低学年向けのおはなし会を実施。
会員数10人。

★浅羽図書館ボランティア 年3回、浅羽中学校区
の幼稚園児などに絵本の読み聞かせを行うほか、
研修会を実施。会員数17人。
あなたも一緒に活動しませんか？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。

いつでもできる「ドローイン」がおススメ！

1 肩甲骨寄せ

①両手を後ろに回して、手のひらを合わせて指を組む。

②肩甲骨を中央に寄せながら大きく胸を張り、さらに両手を上げて左右の肩甲骨を30秒間絞り込む。

効果 肩こり予防、背中シェイプアップ
ポイント 肩甲骨を中央に寄せる



ながらチャンス！

2 おなか引っ込み運動(ドローイン)

◎丹田(へそ下5cmから9cm)に向かって腹圧をかけるように、おなかを30秒間へこませる。おなかをへこませた時、息を止めないで普通に呼吸する。

効果 腰痛予防、おなか周りの引き締め
ポイント 呼吸を止めない



いつでも！

市の玄関口で、皆さんを彫刻がお出迎え！

野外に設置された彫刻は、その場所の風景や景色の一部となります。

市の玄関口であり、まちの「顔」とも言えるJR袋井駅。北口広場の中央には「若さ」「活力」にぎわいをイメージさせる彫刻「燦SUN」が高くそびえ立ち、今日も行き交う人々を見守っています。

JR袋井駅は平成26年11月に南北自由通路と橋上化駅舎が完成し、北口・南口のそれぞれに玄関口と広場を持つことになりました。現在、市では南口広場の完成と市制施行10周年を記念して、南口広場にもう一つのシンボルとなる彫刻の設置を進めています。平成28年3月末に完成予定です。

●JR袋井駅北口広場「燦SUN」

(建畠寛造作・平成8年度設置)

袋井市が輝かしい明日に向かって国際的に開かれた都市となることを願い、「光(太陽)」と「健康」を主題としています。

上部の球体は太陽を象徴するともに「ごまん中ふくろい」を表現し、それを支える波状の4本の柱は、感性・知性・理性・身体が豊かにしなやかに成長することをイメージしています。



ふくろい彫刻探訪

◎健康づくり課健康企画室

☎84-6127

◎生涯学習課生涯学習係

☎44-3197