



ライブラリー

2024.1

《令和6年1月18日発行》

福崎町立図書館 図書館だより No. 111

福崎町西治360番地1 TEL. 0790-22-3790
http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/html/library/



体を動かす



寒くなると屋内にいたることが多くなるので運動不足になりがち。年末年始は特に家にこもって飲んで食べて寝て……。がっつり外で体を動かすのが一番ですがなかなかハードルが高い。そこで今回は家の中で短い時間で出来る簡単なストレッチや運動が載っている本を紹介します。健康のため、ダイエットのため、無理なく体を動かしてみませんか？健康でいつまでも自分の足で歩く、自分のことは自分でする、筋力が衰えないように毎日の積み重ねで健康長寿を目指しましょう！



『伸ばすだけで効く！ツボストレッチ』

(斎藤 充博 監修 日本文芸社 492.7/ノ)

指圧師をしている著者が教える体と心の不調を整えるストレッチが載っています。自分では押せない部分のツボに効くようなストレッチのやり方も知ることができます。



『国立大学教授が教える長生き1分ゆるジャンプ』

(伊賀瀬 道也 著 冬樹舎 493.4/イ)

第2の脳と言われる重要な臓器が腸です。腸にいい食べ物を食べたり、サプリを飲んだりして腸内環境を整えることは大事ですが、もっと腸活に必要なのは運動です。この本ではゆるジャンプで腸活に必要な運動が出来ます。年末年始で酷使した腸を労ってください。



『死ぬまで歩ける！7秒筋肉体操』

(久野譜也 著 世界文化社 493.1/ク)

『運動未満で体はととのう』

(長島 康之 著 主婦の友社 498.3/ナ)



『ストレッチ×ゆる筋トレ』

(Daigo 著 ナツメ社 595.6/ダ)



図書館カレンダー

※行事・イベントは変更や中止になる可能性があります。

※ は休館日です。

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				資料整理日		
4	5	6	7	8	9	10
			えほんの じかん 11:00~			
11	12	13	14	15	16	17
						おはなし会 11:00~
18	19	20	21	22	23	24
			絵本読み聞かせ 講座②			子ども 映画会 14:00~
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
			えほんの じかん 11:00~	資料整理日		
10	11	12	13	14	15	16
			絵本読み聞かせ 講座③			おはなし会 11:00~
17	18	19	20	21	22	23
						子ども 映画会 14:00~
24	25	26	27	28	29	30
					図書館 マイスター 10:00~	
31						



図書館マイスター講座

3月29日(金) 10:00~

定員 10人

- 図書館クイズ
- 本の装備体験
- 図書館探検
- おはなし会

※要予約です。参加希望の方は図書館までお申し込みください。



図書館員おすすめ本

猫の修行の山は幸せな場所。こわいものは何もない。修行その一、ばける。その二、おどる。その三、ぶじゅつ。これを頑張れば王様からご褒美がもらえる。ねこたちがどんどん集まってきて山は猫だらけ。でもあれ？声がきこえる・・・。
ちょっと不気味なお話。でもやっぱり猫いいなと思ってしまうのは猫好きだからなのか？



『ねこまがたけ』(五十嵐大介 絵 岩崎書店 E)

こどものほん



1・2年生



3・4年生



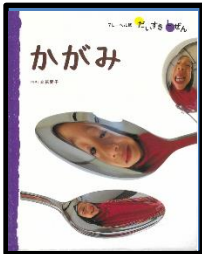
5・6年生

かがみのほん



『かがみ』(立花愛子 指導)

あれ？わたしがふたりいる？まいにちみる「かがみ」よくみるとふしぎ。かがみはいえのなか、まちのなかいろんなところにたくさんある。かがみをつかったあそびもしてみよう！



『なんでも見える鏡』(スズキコージ 画)



一人のジプシーが旅の途中で助けた大きな魚とワシの子とアリの王さまに手伝ってもらいながら、ある国の王女さまとかくれんぼをします。王女さまはなんでも見える鏡をもっているのです。今まではすべての人を見つけています。今回はどうなるかな？



『しらゆきひめ』(ベリンダ・ダウンス 刺繍)



「かがみよ かがみよ この国でいちばん美しいのはだれ？」いじわるなおきさきさまは魔法のかがみにききます。かがみはしらゆきひめですと答え、それをきいたおきさきさまはしらゆきひめをころそうとしますが・・・。



『かがみの孤城』(辻村深月 著)



色々な事情をかかえて学校に行けない7人の中学生が自分の願いをかなえるために鏡の中の孤城で一つのカギを探します。それぞれの願いとは、そしてこの不思議な世界はなんなのか・・・。

安野光雅作品集

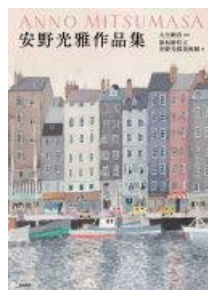
ほんだな



安野光雅は1961年に画家として独立し、その後絵本作家、装幀家、文筆家など幅広い分野で活躍しました。優しい色とタッチ、可愛らしい絵柄、見ていて心落ち着く作品がたくさんあります。1984年には日本人では5人しか受賞者のいない国際アンデルセン賞を受賞しています。2020年に惜しまれながらこの世を去りましたがたくさんのすばらしい作品をたくさん残しています。この画集では一冊で安野作品を楽しむことができます。

『安野光雅作品集』

(安野光雅 画 東京美術 723. 1/A)



図書館行事のお知らせ

絵本の読み聞かせ講座



- 日時 1月31日(水) 2月21日(水)
3月13日(水)
- 時間 10:00~(1月だけ10:15~)
- 講師 小栗栖真弓さん(姫路おはなしの会)
全3回の講座になります。事前に図書館へお申し込みください。全ての日程に参加できなくても大丈夫です。

図書館スタンプラリー2024

借りて！貯めて！付録をゲット！シールを100枚貯めた方に雑誌の付録をお渡しします。みなさんたくさん本を読んでシールを集めてください。