

# 図書館オススメ 心と体の元気回復術

## あなたに合う元気回復術は？

- 『疲れはその場でリセット  
どこでもプチストレッチ』 福田千晶、山海堂
- 『カラダの不調に効くストレッチ』 日本文芸社
- 『どんなに体がかたい人でもベターツット  
開脚できるようになるすごい方法』 Eriko、サンマーク出版
- 『パジャまくら体操』 岡田麻紀、講談社
- 『眠りのレシピ』 吉沢深雪、PHP研究所
- 『“お疲れ女子”お助けレシピ』 主婦の友社
- 『もういちど、深呼吸。』 廣瀬裕子、PHP研究所
- 『ゆるい生き方』 本田直之、大和書房
- 『カラダにいい習慣でココロもすっきり』 海原純子、青春出版社  
ほかにも、あります。

## 心と体をリフレッシュ

30代職員 お正月休みはどうでした？  
40代職員 ダラダラ過ごしたのに、疲れがとれないのよね。自宅の震災の片付けも終わっていないんだけど。  
30代職員 昨年6月に図書館であった講座「災害ストレスから家族のココロとカラダを守る」で、「熊本地震で、誰もがストレスを受けてる。体をほぐして心のリフレッシュをしよう」と言われてましたよね。とりあえず、体をほぐす運動をやってみたらどうですか。  
40代職員 「運動」ねエ…。  
30代職員 まあ、元気回復には、運動だけではなく、睡眠や食事、お風呂なども関係するぞうですね。よさそうな本、一緒に探しましょうか。

## この木、なんの木？

### 図書館の使い方

「植木市でユズといわれ購入した木だけど、ユズじゃないみたい。何の木(実)か知りたい」と、お尋ねがありました。実物の実をお持ちになりましたので調べましたが、特定できず、枝ぶりや葉の写真を見せてもらうことに。結果、<sup>ぶんたん</sup>「文旦」(ザボン)の仲間ということに落ち着き、収穫時期や保存方法、食べ方を伝えました。

このような図書館の使い方はいかがですか。

## 「気持ちいいー」から始めよう

40代職員 実は最近、段差もないのにつまづくことも多いんだ。  
30代職員 脚の筋力低下が原因ですね。  
40代職員 やっぱ「運動」かな。でも、どこかに通うのはちよつと…。  
30代職員 運動もいろいろです。家でできる運動を、「気持ちいいー」と感じるところから始めてはどうですか。ずっと机に向かっている、伸びをしたとき「気持ちいいー」って感覚。これが体の欲しているストレッチですよ。  
40代職員 自分の生活や体力にあった運動を、日常生活に取り入れるのならできるかも。  
30代職員 スポーツのトレーニングルームでも、一緒にいきましょうか？  
40代職員 …。  
30代職員 自宅でできるストレッチの本、探しましょう。

## 新刊案内

### ◆一般書◆

- 『幸せは日々の中に』 葉 祥明/著
- 『お寺のしあわせごはん』 青江 覚峰/著
- 『春夏秋冬 雑談の達人』 堀本 裕樹/著

### ◆小説・エッセイ・ルポルタージュ◆

- 『あなたのゼイ肉、落とします』 垣谷 美雨/著
- 『障害を持つ息子へ～息子よ。そのまま、いい。～』 神戸 金史/著
- 『賢女の極意』 林 真理子/著

### ◆児童書◆

- 『まめまめくん』 テヴィッド・カリ/作
- 『ほくのいいところ』 スティーヴ・メツガー/作
- 『かまくらレストラン』 真珠 まりこ/作

### ■『たまちゃんとかあちゃん』

どいかや/作

たまちゃんという猫がいるおうちに赤ちゃんがやってきました。大泣きしたりいたずらしたり赤ちゃんですが、一緒にいるとかわいい妹みたいな赤ちゃん。猫と赤ちゃん、ふわふわしたかわいらしい絵本です。



### ■『世界のおばあちゃん料理』

ガブリエーレ・ガリンベルティ/著

著者が世界を旅しながら知り合った50か国58人のおばあちゃんの味を写真付きでまとめてあります。見たこともないようなおいしいそうな料理が載っていて、おばあちゃんに会いたくなる一冊です。

赤ちゃんと一緒に

あかちゃんといっしょに楽しむ  
絵本とわらべうた

あかちゃんは絵本が大好き、優しい声で語りかけられるのが大好き!あかちゃんも大人も笑顔になる、絵本とわらべうたのおはなしです。

- 日 時 2月25日(土)午前11時～正午
- 場 所 おおづ図書館 集会室
- 講 師 熊本市東部公民館おはなしの部屋代表 吉川 法子さん
- 募集人員 20人(町内在住者)
- 対 象 0歳～1歳半くらいにあかちゃんと保護者や、あかちゃんおはなし会に興味のある人

※1/24(火)から電話・窓口にて申込開始



参加  
無料

主催・申込  
おおづ図書館

防災 自分でつくる「防災ずきん」

家庭にあるタオルなどで、簡単に防災ずきんをつくってみましょう。

- 日 時 2月18日(土)午前10時～正午
- 場 所 おおづ図書館 集会室
- 講 師 おおづ図書館友の会
- 募集人員 15人(町内在住者)
- \*ずきん1個につき、タオル3枚またはバスタオル2枚をお持ちください。
- ※1/24(火)から電話・窓口にて申込開始
- 主催・申込 おおづ図書館

参加  
無料

オリジナル絵本ができました!

昨年12月11日、18日に「さとちゃんと絵本を作ろう!」を開催し、小学生など11人が参加しました。ひとつの形をもとに貼り絵を作り、出来上がったみんなの作品を合わせて絵本の完成です。同じ形が飛行船になったり、おばけになったり、鳥になったり…想像力を膨らませて、楽しい作品が出来ました。

見本を図書館に置いてありますので、ぜひご覧ください。



映画上映会

- 日 時 2月12日(日) 午後1時30分
- 場 所 おおづ図書館 集会室
- 上映作品 「ウィニング・パス」(2003年) 邦画 主演:松山ケンイチ
- 主 催 おおづ図書館友の会

展示コーナー

大津町小・中学生の夢作文展示「伝えあおう夢を」

- 期 間 小学生の部 2月10日(金)～15日(水)  
中学生の部 2月17日(金)～22日(水)
- 主 催 町教育委員会
- ※小学生と中学生で展示期間が違いますので、ご注意ください。

▽ 移動図書館「みらい号」巡回日程 (1月16日～2月)

巡回日	駐車場所	時間	巡回日	駐車場所	時間
1/17(水)	杉水保育園	10:00～10:50	1/19(木)	大津音楽幼稚園	10:00～10:50
1/31(水)	大津保育園	11:00～11:40	2/ 2(木)	緑ヶ丘保育園	11:00～11:50
2/14(水)	大津北小学校	13:10～14:00	2/ 9(木)	大津支援学校	13:10～13:50
2/28(水)	つくしの里	14:10～14:40	2/16(木)	白川幼稚園・保育園	14:10～15:00
	一字保育園	14:50～15:20		大津陣内メディケアセンター	15:10～15:30
	陣内幼稚園	10:00～10:30	1/26(木)	いちご保育園	10:00～10:45
1/24(水)	よろこび保育園	10:50～11:10		大津幼稚園	10:55～11:40
2/ 7(水)	光進園	11:20～11:40	2/ 9(木)	大津東小学校	13:10～13:40
2/21(水)	護川小学校	13:10～14:00	2/23(木)	旧JA菊池大津南支所	14:00～14:10
	桜丘集会場	14:15～14:40		吹田団地コミュニティセンター	14:20～14:35
	高尾野公民館	14:55～15:10		吹田団地産交バス停留所	14:40～15:00

※雨天の場合は中止することがあります。また、交通事情により到着が遅れることがあります。ご了承ください。  
※巡回先付近のみなさんをご利用ください。

●休館日:毎週月曜日・毎月第1金曜日 ●開館時間:午前9時～午後6時 ※毎週水曜日は午後8時まで

●申し込み・問い合わせ:おおづ図書館 ☎096(294)8011 FAX 096(294)8033 URL:<http://www.ozu-lib.jp>