

# 超かんたん!笑顔の健康法

## 図書館オススメの健康法

- 笑医力 (高柳和江/徳間書店)
- 免疫力は笑顔で上がる (高戸ベラ/小学館)
- スタンフォード式最高の睡眠 (西野精治/サンマーク出版)
- 必ず眠れるとっておきの秘訣! (櫻井武/山と溪谷社)
- 疲れにくいコツ(マガジンハウス)
- 心を癒す技術 (美野田啓二/現代書林)
- ストレスをなくす心呼吸 (高田明和/リオン社)
- 心と体をリセットする森林浴 & ウォーキング (素朴社)



もしかしたら、被災したストレスが、今、私たちに現れているかもしれません。

熊本日日新聞朝刊「射程」より）  
 中長期(数カ月〜数年後)に現れやすいといわれる被災者の精神的反応は、心的外傷後ストレス障害(PTSD)や抑うつ、不安障害など。阪神・淡路大震災で「心の健康」に配慮を必要とする児童生徒数がピークに達したのは3年を経過したころだった。(平成29年10月15日発行熊本日日新聞朝刊「射程」より)

数カ月から数年後に現れやすい被災者のストレス

ストレス社会で心とカラダを癒す方法

## 笑顔が元気の源! 心と体を癒すメンタルフィットネスのすすめ

「メンタルフィットネス」とは、自分で心と体を癒し、鍛える方法です。まず、体のコリをとることから始まるこの方法。日本メンタルフィットネスの第一人者の講演を聞いて、あなたも実践してみましよう!

- 日時 12月6日(水)午後6時～午後8時
- 場所 おおづ図書館 集会室
- 講師 日本メンタルフィットネス協会 代表 下口雄山さん
- 定員 30人(町内在住)  
※親子での参加も大歓迎です!
- 申し込み 11月23日(木・祝)から  
来館・電話にて受付します。
- 主催 NPO法人クラブおおづ
- 共催・申込 おおづ図書館

入場無料

\*過去の熊本日日新聞を読みたい場合、図書館で熊本データベースが利用できます。

図書館には、いろいろなストレス解消法の本があります。よく眠ること、呼吸法、ウォーキング、軽い運動などです。ほとんどが、カラダをほぐすことで、心にリラックスや癒しを届けます。  
 そして、笑顔。笑いは深い呼吸を促し、多くの酸素が体内にとり入れられます。血液循環がよくなり、血行や消化もよくなります。同時にリラックスを引き出し、ストレス解消につながります。  
 笑顔は、心とカラダを癒す簡単な健康法です。家庭や職場で、ぜひ実践してみましよう!  
 また、図書館には笑いを生みだす落語や綾小路きみまろさんのCD・DVDがあります。こちらもオススメです。

## 新刊案内

### ◆一般書◆

- 『すばらしい海洋生物の世界』 カラム・ロバーツ/著
- 『花のない花屋』 東 信/著
- 『おじいちゃんとパン』 たな/え・ぶん

### ◆小説◆

- 『開化鉄道探偵』 山本 巧次/著
- 『カラヴァル』 ステファニー・ガーバー/著

### ◆児童書◆

- 『カラスだんなのはりがねごてん』 井上 よう子/作
- 『くいしんぼうのこぶたのグーグー』 得田 之久/作
- 『空をつくる』 村尾 亘/作
- 『まるぼちゃ おまわりさん』 マーガレット・ワイズ・ブラウン/作

### 『ことばのしっぽ』

読売新聞生活部/監修

読売新聞の「こどもの詩」コーナーに50年間で寄せられた詩から200篇を紹介しています。

くすっと笑えるものから、考えさせられるものまでさまざまです。選者からの優しい短評にも注目です。



### 『ホテルやまのなか小学校』 小松原 宏子/作

閉校した小学校を改装してホテルにすることにした卒業生のミナさん。保健室のスイートルームにプールの温泉、準備は完璧です。気難しそうな男性2人が初めてのお客さま。気に入ってもらえるでしょうか?

## マルチメディアデジター図書(電子書籍) 「わいわい文庫」も充実してきました!

伊藤忠記念財団の寄贈による「わいわい文庫」。このマルチメディアデジター図書は、電子書籍です。「文字拡大機能」「音声読み上げ機能」「文字と地の色の反転機能」を備えています。だれもが読書を楽しめるようにと製作されています。

図書館で視聴できますので、ぜひ一度お試しください。

※著作権の関係で、どなたでも利用できるものと障がいのある人だけが利用できるものがあります。



## だれもが読書を楽しめる図書館に

### 「コミュニケーション支援ボード」を設置

「コミュニケーション支援ボード」は、障がいのあつた人や、外国人、高齢者、幼児などが、うまく意思や状況を伝えられないときに支援するボードです。カウンターにありますので、ご利用ください。

### 熊本県「ヘルプカード」を配布

「ヘルプカード」とは、支援を必要とする人が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人に伝えるためのカードです。図書館でも配布しています。

**カードを見かけたら、思いやりのある行動をしましょう!**



初心者  
対象

## 基礎から学ぶ はじめての読み聞かせ講座

- ・学校からお誘いがあつたけど、読み聞かせやつたことない。
- ・わが子の読み聞かせは、こんな感じでいいのかしら…。
- ・読み聞かせを始めたものの、これでいいの不安。

家庭や学校で、これから読み聞かせを始める皆さんを対象に、初心者向けの「読み聞かせ講座」を開講します。

- 日 時 12月9日(土)午前10時～正午
- 場 所 おおづ図書館 集会室
- 講 師 肥後つ子いきいき読書アドバイザー  
吉田ひとみさん
- 定 員 15人(町内在住)
- 参加費 無料
- 持参物 筆記用具
- 申込受付 11月23日(木・祝)  
から電話・来館にて受け付けます。
- 主 催 おおづ図書館



## 展示コーナー

### 学童保育写真展

- 期 間 11月18日(土)～11月29日(水)
- 主 催 NPO法人こどもサポートみんなのおうち

### 大津高校美術開放講座作品展

- 期 間 12月3日(日)～12月16日(土)

## 映画上映会

入場  
無料

- 日 時 12月3日(日) 午後1時30分～
- 場 所 おおづ図書館 集会室
- 上映作品 「くまのアーネストおじさんとセレスティーヌ」  
2015年 原作/ガブリエル・バンサン(アニメ)
- 主 催 おおづ図書館友の会

## ▽ 移動図書館「みらい号」巡回日程 (11月15日～12月)

巡回日	駐車場所	時間
11/21(火)	杉水保育園	10:00～10:50
12/ 5(火)	大津保育園	11:00～11:40
12/19(火)	大津北小学校	13:10～14:00
	つくしの里	14:10～14:40
	一字保育園	14:50～15:20
11/28(火)	陣内幼稚園	10:00～10:30
12/12(火)	よろこび保育園	10:50～11:10
12/26(火)	光進園	11:20～11:40
	護川小学校 (12/26休)	13:10～14:00
	桜丘集会場	14:15～14:40
	ノブールつつしの丘(旧雇用促進住宅)	14:50～15:05

巡回日	駐車場所	時間
11/23(木)	大津音楽幼稚園 (11/23休)	10:00～10:50
12/ 7(木)	緑ヶ丘保育園 (11/23休)	11:00～11:50
12/21(木)	大津支援学校 (11/23休)	13:10～13:50
	白川幼稚園・保育園(11/23休)	14:10～15:00
	おおづかの郷	15:10～15:30
11/16(木)	いちご保育園	10:00～10:45
11/30(木)	大津幼稚園 (12/28休)	10:55～11:40
12/14(木)	大津東小学校 (12/28休)	13:10～13:40
12/28(木)	旧JA菊池大津南支所(錦野郵便局隣)	14:00～14:10
	吹田団地コミュニティセンター	14:20～14:35
	高尾野公民館	14:50～15:05

※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ご利用ください。

※冬休み期間中の小学校・幼稚園の巡回はお休みになる場合があります。

■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>