

異文化に触れる

外国の街並み・食事・言葉…まだあなたの知らない世界を覗いてみませんか？

大人の特集



『世界の美しい書店』
今井栄一(宝島社)
そこには数多の本があり、その中の「ただ1冊」が、僕を、私を、待っている。美しくて個性的な書店の写真満載の一冊。



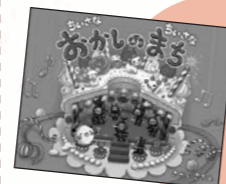
『世界一周 TRAVELER'S VOICE 若き旅人の声』(イカロス社)
もっとも気に入った都市は？ ひとり着くのに苦労したスポットは？ 世界一周を達成した20代~30代の若き旅人たちの体験談。

他多数

あま〜い♪おはなし

キャンディー、ケーキにチョコレート☆ワクワクしちゃうおかしのおはなし大集合！

子どもの特集



『ちいさなちいさなおかしのまち』
さかいさちえ(教育画劇)
クッキー電車、フルーツマンション、チョコレート雑貨店…。ちいさなポコポコがおかしのまちをめぐる絵本。



『魔法使いのチョコレート・ケーキ マーガレット・マーヒーお話し集』
マーガレット・マーヒー 作(福音館書店)
町の人々に悪者だと思われる魔法使いが得意なのは、チョコレート・ケーキ作りでした。一人ぼっこの魔法使いはある日、小さなりんごの苗木を見つけて…

他多数



【杵築市立図書館】
TEL0978-62-4362
【山香図書室】
TEL0977-75-1055
【太田図書室】
TEL0978-52-3111
【市立図書館公式サイト】
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
【市立図書館携帯サイト】
<https://iisod001.apse.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>

2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

●…休館日
★…おはなし会
※大田図書室はすべての土日も休館です。

- ★は児童書
- 【杵築図書館】
『まちライブラリーのつくりかた』
磯井純充 著(学芸出版社)
『くつくつ、お鍋』…阿川佐和子ほか 著(河出書房新社)
『三人寄れば、物語のことを』…上橋菜穂子 著(青土社)
★『キャベツをもって』
浦中こういち 作(クレヨンハウス)
★『江戸のお店屋さん その式』藤川智子 作(ほるぷ出版)
★『なにかからできているでしょーか?』
大森裕子 作(白泉社)
- 【山香図書室】
『片づけの解剖図鑑』…鈴木信弘 著(エクスナレッジ)
★『いろいろバナナ』…山岡ひかる 著(くもん出版)
★『ももんちゃんぴょ〜ん』…とよたかずひこ 著(童心社)
- 【大田図書室】
『日本百名島の旅』…加藤庸二 作(実業之日本)
ほか多数

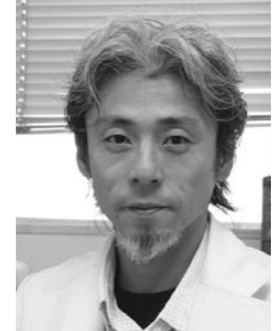
新着本

- 【杵築市立図書館】
* 図書館おはなし会(毎月第1火・土曜日)
2月3日(火) 10時30分~
2月7日(土) 10時30分~
* おはなしくらぶ
2月21日(土) 10時30分~
【山香図書室】
* 図書室おはなし会
2月14日(土) 10時30分~

『一度は行ってみたい街並発見 美しい日本の町64』(二見書房)
行くたびに発見がある街並、自然豊かで飾り気のない街並…。北海道から九州まで、一度は行ってみたい古きよき街並のある64の町を紹介します。



「予防医学」



老健施設長
外科医師
衛藤 大典

山香病院だより vol.91

みなさんこんにちは。
このコーナーでは傷病の話がほとんどですが、「病気になるってしまいう前に病気になるににくい心身や環境を作り、維持しよう」というのが今回お話しする予防医学の目標です。
予防は段階的に3つありますが、一般的にできるのは一次予防と二次予防です。

感染症：感染源・感染経路の特定、正しい情報の周知、ワクチン接種などの予防が大切です。
栄養：栄養の不足は抵抗力の低下を招きます、栄養過多もよくありません。
事故：幼少児や高齢者の事故が多く、適切な対策が必要。
先天異常：異常が引き起こされる原因の発見、社会的弱者を受容できる仕組みの樹立。
社会的環境：家族や仕事場、地域社会など精神的な面に作用することが多い。

人間の身体は悪い状況にも適応できますが、一度体調が崩れてしまうと身体的にも社会的にも大きな負担になります。よく言われる「早寝早起き腹八分目」というのは理想的ですが、自分でできる予防は自分の感覚に頼ることになりますのでバランスが重要です。決して修行僧のような生活が最良とは思いません、好きなことをしながら時には自制して良い状態を維持する方が簡単ですし、続けることに意味があると考えます。
現代は情報が氾濫し何が良いのか分らなくなることもあります。健康や人間ドックなどで自分の身体の状態を確認し、普段の行動と照らし合わせることで判断の基準とすることができそうです。ぜひ定期的に自分の身体と向き合ってみてください。

土曜日運動応援プロジェクト
元気きつき
市内循環バス 土曜日運行中

2015年は
ロータリー
トルソーで
腹筋を鍛える!!

筋肉のバランスをよくするには、反復運動を主としたトレーニングが効果的です。外腹斜筋、内腹斜筋を鍛え、硬くなった筋肉をやわらかくし、姿勢をよくします。特に、バランスを整えることで腰痛の予防・改善の効果も期待できます。
男性はウェイト(負荷)を重くし8回~10回、女性はウェイトを軽くし10回~15回を2~3セットで行います。
※文化体育館トレーニング室では、目的に応じたメニューをご提案します。お気軽にご相談ください。

杵築市駅伝チームです。ご声援よろしくお願いします!!

スポンサー
スポーツ振興課新聞

第57回県内一周大分合同駅伝競走大会
2月23日(月)スタート!!

毎週水曜日18時から市営総合運動場で練習をしています。走ることが好きな方、健康づくり、身体づくりのために、一緒に走りましょう!