



2月のカレンダー②

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			就職相談(津)	おはなし会(う)		
6	7	8	9	10	11	12
おはなし会			就職相談(国)	ミステリーバッグ(子ども) 2/12(土)~2/27(日)		おはなし会
13	14	15	16	17	18	19
			休館日			リトミ3~6
20	21	22	23	24	25	26
ビリギャル			リトミ0~3			おはなし会 フラワーギフト
27	28					
起業経営						

開館時間
9:30 - 19:00



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」 クローパー

●2022年2月号 Vol.189●

編集・発行 / 潮来市立図書館 発行日 / 2022年2月1日
Address / 〒311-2436 茨城県潮来市牛堀 289 TEL / 0299-80-3311 FAX / 0299-64-5880
Mail / lib@itako.ed.jp WEB(PC) / https://lib.itako.ed.jp/



体をほぐし、 整える



～ マッサージ・つぼ ～

寒さでからだか縮こまり肩こりや冷えがひどい、むくみも気になる…
そんな時は自分でできるマッサージやツボ押しでほぐしてみませんか？
血流が良くなれば冷えも改善しコリやむくみもすっきりしますよ。
気軽にできるマッサージやツボ押しの本をご用意しています。

テレワークの腰痛・肩こりは自分で治せる！
酒井慎太郎 著 Gakken 493.6円
在宅勤務の機会が増えて、体の不調や痛みを感じたら、酒井氏の心身メンテナンス術がおすすり。 “在宅疲れ”を解消するための特効ストレッチや、簡単に実践できるセルフケア方法、快適な環境づくりの極意も収録。

**自分で押せてすぐに効く！
手ツボ・足ツボ**
包強 著 池田書店 492.7円
肩こり、腰痛、冷え、肌荒れ、ストレス…
全身の不調を改善できるツボを目的別に紹介し、「本当に効く」ツボの押し方をスケルトン画像でわかりやすく解説する。

小林さやか氏 オンライン講演会



「やればできる」を「できる」に変えた！
ビリギャルからのメッセージ
県立図書館での講演をリアルタイム配信します。

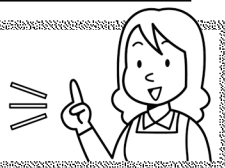
- ・映画『ビリギャル』主人公
- ・坪田信貴著『学年ビリのギャルが一年で偏差値を40上げて慶応大学に現役合格した話』の主人公。
- ・坪田先生と二人三脚での1年半猛勉強のすえ、慶応義塾大学総合政策学部入学。1年半で偏差値を40あげることに成功した。

詳しくは
チラシを
ご覧下さい

日時：2/20(日) 14:00 ~ 15:30 費用：無料 事前申込：必要(先着順)

<編集後記>

2月22日は猫の日。イギリスの首相官邸には16世紀から「首相官邸ネズミ捕獲長(Chief Mouser to the Cabinet Office)」という役職の猫がいて、ネズミ捕りのお仕事をしています。図書館でも飼いたいなあ～。



体をほぐし、整える ～ マッサージ・つぼ ～

おうちでお灸

佐藤宏子 著 山と溪谷社 492.7円

病気を防ぎ、いつも健康でいるための、「おうちお灸」を紹介。自宅で簡単にを行うためのハウツーと、日常に起こりがちな不快症状に効くツボを平易に解説。健康維持から、子どもの症状、女性の美容、心の症状まで、あらゆる不調のためのツボがわかる。

コリと痛みの地図帳

石垣英俊 著 池田書店 492.7円

“気持ちいい”“かく”マッサージは誰にでもできる。コリや痛みの原因を紐解き、カラダを地図に例えながらアロの施術を紹介した今までにない「身体ケアの教科書」1人でできるセルフマッサージはもちろん、2人で行うパートナーとのマッサージも掲載する。

奇跡のリンパマッサージ

石塚友子 著 幻冬舎 492.7円

短期間で学び、さまざまな悩みを解決！技術を身につけて開業・副業で収入アップ。筋肉をつまんで、引っばってゆるすだけの“新リンパ療法”。強い力がいらぬから誰でも簡単に技術を修得できる。気になる症状に合わせてレッスンを紹介。

「けいらく」で体を整える

刑部正道 著 現代書林 490.9円

冷え性、イライラ、吐き気、不眠、頭痛、めまい、だるい、疲れやすい、食欲不振…なんとなく具合が悪い、何軒も医者にかかっても原因がわからない…そんなさっさりしない体にお困りではありませんか。不定愁訴の原因や、その対処法について解説。

オトナ女子のおうちセルフケア

山口創・中川れい子 著 秀和システム 498.3円

不安やストレスを抱える人が増えている時代は、心を癒す愛が情ホルモン「オキシトン」を活性化させて、自分をケアする簡単な方法を紹介。ストレッチ、マッサージ、瞑想など、自律神経系が穏やかになるやり方をイラストを交えて解説する。

認知症の介護・看護に役立つハンドセラピー

鈴木みずえ 監修 池田書店 493.7円

福祉の先進国ともいわれるスウェーデンで開発されたタッチケア「タクティルケア」をベースにハンドセラピーを解説した本。背中・手・足をなでるように触れるだけで、認知症の人の症状を緩和することができます。写真でわかりやすく紹介。

からだ巡りヨガ大全

高村マサ 著 日経BP 498.3円

「ヨガの解剖学」主宰の鍼灸師が、東洋医学の知恵を用いたヨガで心身の悩みを解決。肩こり、冷え、便秘、むくみ、シワ、草刈り肌…
気になるモヤモヤ不調がストレスを整う。

この他にもたくさんの関連書籍を集めました。

貸出中のときは予約することができます。詳しくは図書館のスタッフにお尋ねください。



2月のカレンダー①



おはなし会

＜毎月第1日曜日と第2・4土曜日に開催＞

3歳～小学生むけのおはなし会です。たのしいお話とプレゼントを用意しています。

- 2/ 6 (日) チョコレートのおはなし
- 2/12 (土) ゆきのおはなし
- 2/26 (土) とりのおはなし



時間：14：00～14：30
場所：2階 おはなしの部屋
費用：無料 事前申込：不要

0～3歳のおはなし会

＜旧・うしほり幼稚園：毎月第1木曜日に開催＞
＜中央公民館：毎月第2金曜日に開催＞

子育て広場の時間に、小さい子向けのおはなし会を行います。

- 2/ 3 (木) 旧うしほり幼稚園
- ※2/11(金・祝)の
こそだて広場は
お休みです。



時間：11：30～12：00
費用：無料 事前申込：不要

起業・経営ビジネスなんでも相談会

＜毎月第4日曜日に開催＞

起業や経営、ビジネスプランについて、中小企業診断士に相談できるチャンスです！会社設立、事業計画、経営戦略など様々な課題にアドバイスします。



2/27(日)

時間：10：00～16：50
場所：コワーキングスペース
費用：無料 事前申込：必要



就職支援センター 出張相談

＜公民館：毎月第1水曜日に開催＞
＜図書館：毎月第4水曜日に開催＞

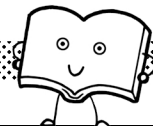
ジョブカフェろっこうの出張相談会です。月に1度、津知公民館でも開催しています。

- 2/ 2(水) 津知公民館
- 2/ 9(水) ※第2水曜日
図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00
費用：無料 事前申込：不要



2月の特集棚



今月の本棚①	体をほぐし、整える(マッサージ・ツボ)	おすすめの本①	NHK大河ドラマ 鎌倉殿の13人
今月の本棚②	チョコレート	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	今から始める習い事	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	インフルエンザ・感染症	企画展示①	作家デビュー作
今月の本棚⑤	—	企画展示②	いろはにならべる
児童テーマ棚	雪がふったら(雪・氷のお話)		