



5月のカレンダー②

開館時間 9:30 - 19:00						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
しおりのプレゼント 4/24(土)~5/12(水)						
9	10	11	12	13	14	15
おはなし会(中)						
16	17	18	19	20	21	22
休館日						
23	24	25	26	27	28	29
朗読会 起業経営						
リトミック 就職相談(関)						
開館記念日						
30	31					

潮来市立図書館 15th 開館記念日

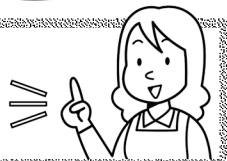
潮来市立図書館は、2006年5月27日に開館しました。潮来市や近隣市町村の、たくさんの皆様のおかげで今年(2021年)で15年目を迎えることができました。これからも、潮来市立図書館をよろしくお祈りします！

開館記念日当日は、先着100名様にしおりを配布いたします。



< 編集後記 >

潮来市は4/29(木・祝)~5/12(水)の間、「感染拡大市町村」に指定されました。期間中は、サービスを一部制限しています。本の貸出や返却は利用できますので、図書館の本はご自宅ゆっくりお楽しみください。



いたこしりつとしょかんだより「くろーぱー」

クローパー

●2021年5月号 Vol.180●

編集・発行 / 潮来市立図書館 発行日 / 2021年5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/



5月のテーマ



HOME 自宅 FITNESS

フィットネス

外出自粛やテレワークなどが長く続き、運動不足を感じている方も多いのでは？ 適度な運動は健康のためにも必要です。今回は自宅でできるエクササイズや運動の本をご紹介します。



一生歩ける体になる！ これだけ筋力

中村格子ほか 監修 世界文化ライフケア 498.3円

歩くのに必要な筋肉をつける、足指力を鍛える、靴底の減り方で歩き方の癖を知る...。一生歩き続けられる体になるために必要なことを、5人の名医がわかりやすく教える。チェック欄あり。『わたし時間』掲載を加重し書籍化。

在宅時代の落とし穴 今日からできるフレイル対策

飯島勝矢 著 KADOKAWA 493.11円

人との接触が減った、動かないから関節が痛いというシニアが急増。これでは感染症にかかりやすく、認知機能も低下、要介護リスクも高まってしまふ。生活不活発はリスクだらけ。家でできる感染予防法を詳しく紹介する。



5月のカレンダー①



整えるヨガ

廣田なお 著 ダイアモンド社 498.310

気候や季節の変化の影響を受けて生じる心身の不調と不安。そんな悩みを解消するために、その月、その週にトライすると体調が整い、心がスッキリするヨガのポーズを紹介する。

運動連鎖の教科書

佐藤拓矢 著 新星出版社 780.710

パフォーマンスアップには眠っている筋肉を目覚めさせ、末端から体幹までの全身の筋肉の運動が必須。このスムーズな運動連鎖を可能にする「軸トレ」として、身体の軸を意識した「軸トレ」を提案する。

健康をマネジメントする

横山啓太郎 著 CCCメディアハウス 498.331

食事の管理、運動の習慣、禁煙…。頭ではわかっていてもどうしても実践できない「緊急ではないが重要なこと」。日本で唯一の行動変容外来の医師が、「実行できる自分」になる方法を教える。

コロボヌエクササイズ

枝山聖人 著 自由国民社 498.319

「ちょっとした段差で、バランスを崩して転倒する」「階段を降りると膝の力が抜けることがある」など、足腰の不安タイプ別に毎日できる簡単な体操を紹介。高齢者専門のパーソナルトレーナーが、足腰の弱点を的確に解消する。

医師が教える！ 1分免疫エクササイズ

陣彦善 著 世界文化社 498.337

リモートワークや外出自粛による運動不足は、肥満ばかりか血流障害などさまざまなトラブルの原因に。独自の運動療法を治療に取り入れ、成果を上げている医師考案のオリジナル「1分免疫エクササイズ」を紹介する。

体が思い通りに動く バレエ整体

島田智史 著 かんき出版 492.777

「バレエ整体」によるセルフケアで、体をゼロからプラスに変えていくことができる。痛みがとれ、柔らかくなる。自分史上最高に重ける体が手に入る。自分で出来る、誰でも出来るカンタン整体を紹介する。

新しいピラティスの教科書

石部美樹 著 池田書店 781.419

しなやかな筋肉を身につける。目指せ、疲れない体、折れない心。ありそうでなかった、ピラティスの入門書。エクササイズの「正しい方法」「一人でできる方法」に加え、「体の不調に関わる知識や改善する方法」なども伝授する。

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。

おはなし会

＜毎月第1日曜りと第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。

5/ 2 (日) —おそとでおはなし会—
5/ 8 (土) —おかあさんのおはなし—
※「感染拡大市町村」に指定されたため、中止

5/22 (土)
えんそくのおはなし

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。

5/ 6(木)—旧うしほり幼稚園—
※「感染拡大市町村」に指定されたため、中止

5/14(金) 中央公民館

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。

5/23(日)

詳しくはチラシをご覧ください

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＞

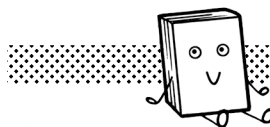
ジョブカフェろっこうの出張相談会です。月に1度、津知公民館でも開催しています。

5/12(水)—津知公民館—
※「感染拡大市町村」に指定されたため、中止

5/26(水) 図書館 第1集会室

時間：10：00～15：00
費用：無料 事前申込：不要

詳しくはチラシをご覧ください



5月の特集棚



今月の本棚①	自宅フィットネス	おすすめの本①	NHK大河ドラマ 青天を衝け
今月の本棚②	平塚らいてう没後50年	おすすめの本②	映画原作・ドラマ原作
今月の本棚③	仕事サクサク	おすすめの本③	追悼特集
今月の本棚④	感染症	企画展示①	魔法の本
今月の本棚⑤	—	企画展示②	S D G s のほん
児童テーマ棚	ひとりでおとまりできるかな？(キャンプ・おとまりのお話)		