

図書館へいこう!

新着本のご案内

〔一般書〕

犯罪小説家(栗井修介) 大奥二人道成寺(杉本章子) 消失第4巻(高杉良) 皇妃エリザベート(藤本ひとみ) 瑠璃でもなく、玻璃でもなく(唯川恵) 遊行の門(五木寛之) 食品偽装新井ゆたか(中村啓一) アキハバラ発(森達也) ありつたけの話(中山智幸) トライアングル(新津きよみ) ワルツ上(花村萬月) 美女いくさ(諸田玲子) 犯罪王カームジン(ジェラルド・カーシユ) ジーヴスと封建精神(P.G.ウッドハウス) 最後の初恋(ニコラス・スパークス) マープル・アイチ(コニー・ウィリス) 踊るドルイド(グラディス・ミツシエル) 時のかさなり(ナンシー・ヒューストン) みんな、おもちゃが好きだった(北原照久) たまの(スーパード) 駅長だより(坂田智昭) バカ親は私でした? (三宅玲子) だんだん上(青木邦子) おはなしで大きく名曲えほん(おおたにみねこ)

〔児童書〕

ハロウィーンの前まじょティリー(ドン・フリーマン) カイサとおばあちゃん(リンダグリーン) ハロウィンドキドキおあはけの日!(たちもとみちこ) キンギョのてんこうせい(阿部夏丸) おばけ屋のおばけかきあわたのぶ(こ)うれいばあちゃん(ながい井上よう子) おこる(長谷川義史)

毎週土曜日 14時00分~
おはなしかい開催
なつかしの
漫画展開催中
11月16日迄

— 話題の本 —
『流星の絆』
(東野 圭吾/著)
「兄貴、あいつは本気だよ。俺たちの仇の息子に惚れてるよ。惨殺された両親の仇討ちを流星に誓いあった功一、恭輔、静奈の3兄妹。14年後、彼らが仕掛けた復讐計画の最大の誤算は、妹・静奈の恋心だった。」

図書館のホームページは <http://db.net-bibai.co.jp/wassamu/> アクセスしてみてね!!

健康メモ

「取り組んでいますか? 介護予防」

最近よく目や耳にする「介護予防」。皆さんはどのようなイメージをお持ちですか? 「自分はまだまだ元気」、多くの方がそう思っているのではないのでしょうか。実際、65歳を過ぎてモイキキと活躍している方は多くいます。では介護が必要になるきっかけは何なのでしょう。介護が必要になる主な原因は、脳血管疾患や高齢による衰弱、骨折、認知症など様々なものがありますが、それらをヒモ解いていくと、「つまづいた」「入れ歯の調子が悪い」「息切れしやすい」といった、ごく些細な心身の不調が見えてきます。これらのサインを見逃し、放置しておく

【介護予防の視点】
不活発な生活を脱し、取り組むべき内容には主に以下の3つがあります。
運動器の機能向上(足腰の力や関節の柔らかさ) 体力を維持し体に負担のかからない生活動作を身に付けます。
栄養改善(低栄養を改善し、健康を維持します)。
口腔機能の向上(嚥む力や飲み込む力を維持すると共に肺炎の予防となります)。



テレビや新聞では介護予防の様々な取り組みが紹介されており、自分は何もしていないと感じている方もいるかもしれませんが、生活を振り返ってみると、実は介護予防につながる活動をしていることがあります。家事や畑仕事、集会への参加などは立派な介護予防の活動です。大切なはその活動がどのように活かされているかを意識することです。
新しいことに取り組もうとする一人ではなかなか続かないものです。継続するためには、仲間を作ることや自分にあつた無理のない内容にすることが大切です。
町では転倒予防教室をはじめ、様々な介護予防の活動に取り組んでいます。また、相談にも応じていますので気軽に声をかけてください。
保健師 塚崎 優希

