



ふみくらだより

10 2019年 月号

発行：R1.9.23 西尾市立図書館
Tel (0563) 56-6200



毎月23日は「読書の日」～家族で読書を楽しみましょう～



今月のテーマ

「スポーツの秋、動けるカラダを作ろう！」

体を鍛えて自分史上いちばん動けるカラダをつくりませんか。大人の人向けに、楽に動かすことのできるカラダを作るためのトレーニングの本を紹介します。

「動きが軽くなる!カラダ覚醒トレーニング」

栗田聡 / 著 浜栄一 / 著
高橋書店

スポーツや治療の現場で20年以上さまざまな人のカラダをみてきた著者が、「カラダを軽くする」「動きをよくする」ためのトレーニング方法を写真やイラストとともに紹介。「しなやかに使えるカラダ」を目指す人におすすめの本。



780

「1回10秒ひざ上げドリル」

筋トレなしで100歳までラクラク歩ける!

後藤淳一 / 著
主婦の友社

実は、私たち日本人はほとんどの人が正しく立っていないのを知っていますか？

本書では誰も教えてくれなかった「正しい立ち方、歩き方」を分解し、一生、自分の足で元気に歩ける体になるための簡単なトレーニングを紹介します。



498.3

「大人女子の体幹ストレッチ」

広瀬統一 / 著
学研プラス

体幹は体の土台。体幹に連動する筋肉がよく動くようになれば、関節の可動域が広がり動くのがラクになります。また、けがをしにくくなり健康な体を維持しやすくなります。本書では、体幹にフォーカスしたいいろいろなストレッチを紹介し



781

New! 小さい本がはいりました

タイトル	著者名	請求記号	所蔵館
サイボーグ時代	吉藤オリィ/著	007	西尾
しかけは世界を変える!!	松村真宏/著	141	幡豆
ヒトラーの正体	舛添要一/著	234	西尾
一度死んだ僕の、車いす世界一周	三代達也著/	290	西尾
嫌いなのに離れられない人	加藤諦三/著	361	西尾
ドキュメントひとりが要介護になるとき。	山口道宏編/著	367	吉良
クレプトマニア・万引き嗜癖からの回復	テレンス・ダリル・シュルマン/著	493.7	西尾
こうして管楽器はつくられる	竹内明彦/著	582	西尾
おやきの教科書	小出陽子/著	596.2	一色
結局、ウナギは食べていいのか問題	海部健三/著	664	西尾 一色
脳を鍛えるブロックおりがみ	大原まゆみ/著	754	吉良 幡豆
1日1分、脳がシャキッと目覚める朝音読	和貝晴美/著	809	西尾 吉良
かわいい見聞録	益田ミリ/著	914	幡豆
金庫番の娘	伊兼源太郎/著	F	西尾 一色

展示のご案内

1階 「本が泣いています」
「西尾のまつり」

2階 「カラダを鍛える」

3階 「クリムト」
「進路を考える」



図書館からの おしらせ

10月26日(土)~27日(日)

「第14回にしお本まつり」

図書館と岩瀬文庫と合同で開催します。図書館のイベントに参加してくれた人には、図書館宝くじを差し上げます。ぜひお越しください。

●26日(土) 開催時間
 もと教師が愛読した本の市 9:00~15:00
 おはなしバトンタッチ 10:30~11:30
 本の修理の実演 13:00~14:00
 街頭紙芝居屋さんがやってくる 14:00~14:30
 新聞紙で花コサージュ(要申込) 14:00~16:00

●27日(日)
 飯野和好氏講演会(要申込) 10:00~11:30
 「おっと、痛快 絵本の読み語りでい! 西尾の宿」
 読書感想画表彰式 13:30~14:00
 館内検索機を使いこなそう 15:00~16:00

●2日間とも行うイベント
 おもちゃ病院開院/楽しい工作教室 10:00~16:00
 本のリサイクル市 9:00~15:00

本館 映写会のご案内

「ふたりの旅路」

10月12日(土)
 時間 14:00~16:00
 場所 3階視聴覚室



マルティン・ソーンズ監督
 ローデッド・フィルムズ

事故で娘を亡くし、阪神・淡路大震災ですべてを亡くしたケイコ。震災から20年、一人寂しく神戸で暮らしていた彼女はラトビアの首都で開催される着物ショーに参加することになる。桃井かおり、イッセー緒方出演。

図書館ボランティア養成講座 「絵本の読み聞かせ講座」(全3回)受講者募集

日時
 第1回 10月30日(水) 絵本の読み聞かせとは何か
 第2回 11月20日(水) 絵本の読み聞かせの実践方法
 第3回 12月25日(水) 絵本の読み聞かせ実演
 各回とも13:30~15:30

場所 3階会議室
 定員 各回30人(先着順)
 講師 百合山幸子氏(豊田読書指導者)
 申込み 10月1日(火)から直接または電話で西尾市立図書館本館(0563-56-6200)へ。

10月の図書館のカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2 水曜おはなし会	3	4	5 おはなしの会きらら	6
7	8 おはなしドキドキ	9 水曜おはなし会	10 よちよちさんのおはなし会	11	12 映写会	13
14 ● 体育の日	15	16 水曜おはなし会	17 館内整理日	18	19 鶴城中学校 ヲリイアズ	20
21	22 ● 祝日 おはなしドキドキ	23 水曜おはなし会	24 よちよちさんのおはなし会	25	26 ★にしお本まつり★	27
28	29	30 水曜おはなし会 「絵本の読み聞かせ講座①」	31			

*各イベントの詳細内容はチラシをご覧ください

※ はおやすみ