

# らいぶらい高砂

令和5年10月号 〈2023〉



発行 高砂市立図書館  
高砂市米田町米田 927-21  
電話：079(432)1355  
開館時間：9:30~20:00  
<https://takasago-lib.jp/>

今月の特集

## 今こそ体を動かそう！ 体操のすすめ

みなさん、体を動かしていますか？

体操には、肩こり・腰痛・ひざ痛などを軽減する、関節の動きを柔軟にする、気分をリフレッシュさせる、など様々な効果があります。国民的体操である「ラジオ体操」は体の約400の筋肉を動かすことができると言われています。今月は様々な体操の本をあつめました。これを読んで、体を動かし、健康な毎日をお過ごしください！



### 『新聞紙体操』

林 泰史／著 (498.3)  
新聞紙とテープと割りばしがあれば運動が苦手でもOK。1日5分で足・肩・腕・脳などを鍛えられる室内運動を紹介。

### 『あべこべ1分間体操』

北洞 誠一／著 (498.3)  
普段やっている動きと逆の“あべこべ”な動きをすることで緊張した筋肉をゆるめ、体のコリをやわらげる体操。

### 『長生き足体操』

武藤 芳照／著 (493.1)  
転倒を予防して、要介護や寝たきりにならないための知恵や体操を紹介。

### 『頭がよくなる目の体操』

内藤 貴雄／著 (496.4)  
目も脳も鍛えられる「見る力」を取り戻すトレーニング。視力だけでなく「見る力」を伸ばす。

### 電子書籍

『おもり体操エクササイズ  
やさしいレジスタンス・  
トレーニング』  
小林 寛道・  
春山 国広／共著

### 電子書籍

『ラジオ体操の誕生』  
黒田 勇／著



「電子書籍ってなんだろう？」と思われた方！ 下のイベントにぜひご参加を！

## 秋の読書週間 10月27日～11月9日

～私のペースで しおりは進む～



10月27日から11月9日は、秋の読書週間です。高砂市立図書館では、秋の読書週間期間中、様々なイベントを行ないます。各イベントの詳細はポスター・チラシをご覧ください。

### 電子書籍体験会

高砂市立図書館「電子書籍サービス」と「flier」の使い方を紹介

日時：10月27日(金) 13:30～

対象：どなたでも

※高砂市在住・在勤・在学中で、図書カードをお持ちの方  
※スマホ、PC、タブレットのいずれかをご持参いただける方

定員：10名

申込：10月5日(木) 10:00～

直接または電話で図書館まで

### 英語のおはなし会

英語の絵本の読み聞かせ

日時：10月29日(日) 10:30～11:30

対象：未就学児・小学生とその保護者

定員：20組

申込：10月11日(水) 10:00～

直接または電話で図書館まで



# 石の本

『インサイド・ザ・ストーン』石に秘められた造形の世界

山田 英春／著 (T7 459 イン)

毎月、石や竜山石について記載された本の中から、おすすめの一冊をご紹介します。おすすめのコーナーです。

石の美しい断面写真を集めたビジュアルブック。著者は世界的めのうコレクターです。石をカットすることによって初めて得られた芸術とも言える造形美を存分に鑑賞できます。寡黙な外見からは計り知れない、饒舌な石の内側を堪能してください。



## 秋の読書週間イベント

～10月受付開始分～

### 大人が楽しむおはなし会

大人のためのストーリーテリング  
あなただけのおはなしの世界を旅してください  
日 時：11月2日(木)10:00～  
語り手：おはなしのポケット高砂  
対 象：大人の方(※子どもは入室できません)  
定 員：30名  
申 込：不要 当日会場へお越しください

### 耳から愉しむ本の世界

季節に合わせた本の書き出しやおすすめの一節を朗読  
日 時：11月10日(金)10:30～  
読み手：むつみ会  
対 象：どなたでも  
定 員：25名  
申 込：10月23日(月)10:00～  
直接または電話で図書館まで

### ファイナンシャルプランナーによる講座

「頭の体操！作ってみよう『ライフプラン表』」  
生活に役立つ知識を専門家から学ぶ  
日 時：11月5日(日)13:30～15:00  
講 師：コレクティブパートナーズ 石坂 廣人氏  
対 象：どなたでも  
定 員：20名  
申 込：10月13日(金)10:00～  
直接または電話で図書館まで

児童向け定例行事  
場所はすべておはなしのへやです

### 「えほんのじかん」

10月7日(土)14時～  
絵本の読み聞かせ  
対象：幼児  
※参加は子どものみ

### 「おはなし会」

10月14日(土)・21日(土)14時～  
絵本の読み聞かせとストーリーテリング  
対象：5才～小学低学年  
※参加は子どものみ

### 「えほんとおはなしの会」

10月18日(水)10時～  
わらべ歌あそび、絵本、紙芝居、  
おりがみなど  
※親子で参加できます

### 「親と子で楽しむわらべ唄」

10月26日(木)10時30分～  
わらべ歌、絵本  
※親子で参加できます

### 「えほんのもり」(1日2回開催)

毎週火曜日 10時～、10時30分～  
図書館員による紙芝居と絵本の読み聞かせ  
対象：幼児  
※親子で参加できます



10月の休館日は2日(月)です。

\*「らいぶらり高砂」は『高砂市立図書館ホームページ』に掲載しています。

