



◎開館時間：午前9時～午後7時  
 ◎休館日：12月29日(水)～  
 1月3日(月)《年末年始休業》  
 1月10日(月)～15日(土)《蔵書点検》  
 1月27日(木)《第4木曜日》  
 ◎白鷹町立図書館 ☎87-0217

《おすすめ図書》



『会いたくて 会いたくて』 作：室井 滋 絵：長谷川義史  
 コロナ禍により、施設にいる大好きなおばあちゃんに会えなくなった僕、そこでおばあちゃんがとった解決策は…  
 『おれ よびだしになる』 文：中川ひろたか 絵：石川えりこ  
 相撲好きの少年。でも少年が一番好きなのはよびだしだった。思いは募り、自分がよびだしになる決意を固め、現在大相撲で活躍中。  
 (図書館協議会委員 小出 稔)



《コーナー紹介》



♥学生応援コーナー

中高生のみなさん向けに、受験・就職のヒントとなる本やパンフレットを展示しています。心が疲れたとき、「ほっ」とする本も準備しています。図書館は、みなさんの「心の居場所」をめざしています。

♥自他理解コーナー (もっと知りたいな 友だちのこと自分のこと)

人はみんなちがいます。お互いを理解するヒントにどうぞ。  
 『もっと知りたい！自閉症のおともだち』『ゆうこさんのルーペ』  
 『こころのふしぎ たんけんえほん』『ほめ方・しかり方・言葉かけ』  
 『ぼくはスーパーヒーロー アスペルガー症候群の男の子の話』等



《「第407,408回 おはなしの会」から》

10月2日、フィリピン出身のグラディス・マルキンさんとダリー・リアネスさんが、英語で『おむすびころりん』を読み聞かせしてくださいました。手作りのペープサートも登場し、楽しいお話の展開に引き込まれました。



11月6日、中国出身の楽星さんが、中国語で『大きなかぶ』を読み聞かせしてくださいました。「うんとこしょ、どっこいしょ」を、中国語で掛け声しながら、中国版『大きなにんじん』の歌も楽しみました。

《第410回 おはなしの会》

日時：1月8日(土)午前10時～ 場所：白鷹町立図書館  
 「団子下げ」もしますよ！お楽しみに！（団子下げ：小正月に行われる五穀豊穡、豊作などを願う伝統行事）

《新着図書》 (掲載しているのは新着図書の一部です)

主な新着図書	著者	主な新着図書	著者
ミチクサ先生 上・下	伊集院 静	世界のサラダ図鑑 驚きの組み合わせが楽しいご当地レシピ	佐藤 政人
赤と青とエスキース	青山美智子	マイブラザー (YA)	草野 たき
笑うマトリョーシカ	早見 和真	どう解く？ 答えのない道徳の問題 (児童)	やまざきひろし
月夜の森の梟	小池真理子	えきべんとふうけい (絵本)	マメイケダ
はたらく車の刺しゅう	ささきみえこ	よあけ (絵本)	あバ 弘士

# あなたの地域で「いきいき百歳体操」

始めてみませんか？

～町内29か所で行われています～

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思っていますか？

筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力をアップすることが可能です。

いきいき百歳体操はDVDに合わせて行いますので、先生役がいなくても効果的に運動することができます。また、同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになり、仲間づくりやお互いの見守りにもなります。体操を始めてから3か月の間に体力測定を行っておりますので、効果を確かめながら取り組んでいけます。



Q：いきいき百歳体操ってどんな体操ですか？

A：筋力向上を目的とした体操です。日常生活を送るうえで必要な筋力を高めることを目的とした体操です。DVDを見ながら、ゆっくりとした動きやイスに座っての動きが中心なので、体力が低下している人でも行うことができます。

Q：どのような効果がありますか？

A：筋力がついて動作が楽になります。筋力がつくことで体が軽く感じ、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になります。骨折を予防したり、寝たきりになる事を防ぐことができます。

Q：毎日続けなければいけないですか？

A：週に1～2回が理想的ですが、最低週に1回行えば大丈夫です。

体操をしてから少し休んで、筋肉の疲れを取って又体操する方が、筋力がつきやすくなります。

「いきいき百歳体操」を始めてみませんか？

次の要件を満たす場合 いきいき百歳体操のDVDを差し上げます。

○場所：コミュニティセンターや分館など地区内で歩いて行ける場所  
(3密を回避できる場所で行ってください)

○人数：複数で実施(5人程度から)

○回数：最低で週1回以上、3カ月以上実施すること

○道具：椅子、DVD再生機器(テレビ・プレーヤー)が必要  
道具の準備はみなさんでお願いします。



【申し込み・問い合わせ】 健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112



今場所を振り返って  
(白鷹山のコメント)  
勝ち越すことはできず、まだまだ荒い相撲が目立つ。勝つ事を意識し過ぎた結果、強引な攻めで体勢が崩れて、下に体が流れている。来年は、怪我なく見ていて安心して応援できるように白鷹山を見せていきたい。

西十両11枚目	8勝7敗
15日目	●
14日目	○
13日目	○
12日目	●
11日目	○
10日目	●
9日目	○
8日目	●
7日目	●
6日目	○
5日目	●
4日目	○
3日目	●
2日目	○
1日目	○
取組	星取
	決まり手
	押し倒し
	押し出し
	叩き込み
	小手投げ
	突き落とし
	押し出し
	送り出し
	叩き込み
	突き出し
	押し出し
	突き落とし
	押し出し
	寄り切り

大相撲十一月場所(11月14～28日)



来年の更なる飛躍を求めて  
心技体で稽古に励む

はくまらぎん  
白鷹山情報

