

包括支援センターだより

23

オレンジカフェ すまいる

認知症の方を介護している家族などが集まり、参加者が自由にお話できる場所です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

介護者が少しでもホッとできる場を・・・
 ・参加費：200円
 ・主催：御船町認知症家族の会
 『すまいるクラブ』

8月23日 場所：子育てふれあい館
 9月13日 時間：13時30分～15時30分
 9月27日

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

認知症疾患医療センター相談日

上益城郡の認知症疾患医療センター(益城病院)より相談員が派遣されています。

ご家族等の認知症について、相談等がありましたらご活用ください。

要予約

9月13日 場所：地域包括支援センター
 10月11日 時間：13時30分～14時30分

※日程は変更になることがあります。

☎ 地域包括支援センター ☎282-2911

元気クラブカレンダー(9月)

介護予防の教室を各地域で行っています。●対象者：65歳以上

- 12日 火 【御船、辺田見、滝川】
26日 火 場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分
- 5日 火 【滝尾】
19日 火 場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分
- 4日 月 【水越】
場所：水越公民館/時間：10時～11時30分
- 7日 木 【木倉】
21日 木 場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分
- 11日 月 【高木】
25日 月 場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分
- 8日 金 【小坂、陣、豊秋】
22日 金 場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分
- 14日 木 【七滝】
28日 木 場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分
- 1日 金 【上野】
15日 金 場所：北田代分館/時間：10時～11時30分
29日 金
- 6日 水 【田代東部】
20日 水 場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分
- 6日 水 【田代西部】
20日 水 場所：北田代分館/時間：14時～15時30分

☎ 町社会福祉協議会 ☎282-0785

家で簡単体操！ 膝痛予防体操

1. 太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動

■仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の脚を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床についたら2～3秒休めます。左右脚を替えて、反対側も同様に行います。



■イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の脚は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐ伸ばします。そのまま踵を床から10cmの高さまで上げ、5秒間停止し、その後ゆっくり下ろします。床についたら2～3秒休めます。左右脚を替えて、反対側も同様に行います。



どちらかの運動を20回を1セットとして、1日に2セット行いましょう。

2. 膝を伸ばす・曲げる

■膝を伸ばす

イスに浅く腰かけます。自分の手で膝の皿(膝蓋骨)の少し太もも寄りに手をそえて、痛くない範囲で、ゆっくり押し伸ばします。足首を反らせて行くと、ふくらはぎがよく伸びます。背筋を伸ばして、背中ではなく股関節で曲げるようにすると、太ももの後ろがよく伸びます。入浴後など、身体が温まっているときに行うと効果的です。



■膝を曲げる

足首に両手を添えて、足首をお尻のほうへゆっくり引き寄せ、膝を曲げます。痛みが出ない範囲で行いましょう。



出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

それぞれ15～30秒間、1～3回を1セットとして、1日に1セット行いましょう。



Library Information

としよかんだより

町立図書館
 カルチャーセンター1F
 ☎ 282-0888
 休館日/毎週月曜日

ある童話作家さんのお話です。育った家は戦前の中流家庭。おやつは、いつも母親手作りのおいしいお菓子。しかし戦争が始まります。「あつというまだったのよね、お砂糖がなくなり、小麦粉がなくなり、ご飯にも苦労するようになったのは。本当に一年、二年っていう時間だったの・・・」

今年も8月15日の終戦記念日がやってきます。きな臭い空気が忍び寄る昨今、私達は、子どもたちにどんな未来を創ってあげられるのでしょうか。

新刊案内

《一般書》

題名	作者名
★熊本の怖い話	寺井広樹・村伸徳子
★ストレスゼロのWindows仕事術	四禮 静子
★月の満ち欠け	佐藤 正午

《児童書》

題名	作者名
★むしさん なんのぎょうれつ?	オームラトモコ
★メアリと魔女の花	メアリ・スチュアート
★給食室の日曜日	村上しいこ

おすすめ

知らなかった、ぼくらの戦争

アーサー・ビナード

アメリカ人である著者は日本に来て「戦後〇年」という言葉を聞き、その年数が当たり前のように数えられている事に驚いたそうです。そして、ミシガン州の家に爆弾は降ってこないけれど、朝鮮戦争、ベトナム戦争と続く「戦後のない国」に自分が育ったことに気がついたといいます。「戦後」という日本語が抱える矛盾。どこかで進行している戦争を知らずにいられる優雅な無知と、ある詩人が定義した「平和」という状態。しかし、単なる「優雅な無知」で70年もの平和は続かないでしょう。数は少なくなったとはいえ、あの戦争を背負い、後始末をしつつ「平和」を生み出している人々がいる。その営みがあってこそ「戦後」という日本語は、現在も意味を成している、と著者は考えています。

おすすめ

世界恐竜発見地図

ヒサ クニヒコ

地球にはかつて、たくさん恐竜が生きていました。ゾウよりずっと大きい恐竜からニワトリよりも小さい恐竜、いろんな仲間があらわれて、恐竜だらけの地球の時代は、1億5000万年も続きました。しかし6600万年前、恐竜たちの時代は突然終わってしまいます。いまは化石となって地中に眠っている恐竜たちがどこでみつかったのか、イラストでよくわかります。もちろん「ミフネリユウ」や恐竜博物館の紹介もあります。

御船町読書啓発ポスター・標語作品募集

《募集内容》

- ☆読書や図書館の楽しさを表現した作品。
- ・標語の部(15字程度) 小・中学生の部、一般の部
- ・ポスターの部 小・中学生の部、一般の部(八つ切りサイズの画用紙38cm×27cm)
- ※ポスターには、読書啓発につながるような文字をいれてください。
- ※応募作品は各部門一人一点の応募とし、未発表のオリジナルの作品とします。

《応募資格》

- ・御船町に在住する小学生以上の方。
- ・御船町に通学・通勤する方。

《応募方法》

- ・応募用紙に必要事項を記入し、御船町教育委員会社会教育課へ持参または郵送してください。(応募用紙は図書館にあります。)
- ・小中学校の方は学校へ提出してください。

《入賞》

- ・各部門：最優秀賞1点、優秀賞2点に賞状および記念品を贈呈。募集締め切りは平成29年9月29日(金)

図書館の利用案内

9月							は休館日です
日	月	火	水	木	金	土	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

開館時間

- 平日(火～金) 9:30～17:00
- 土・日・祝祭日 9:00～17:00

- ・本を借りるときは図書貸出利用カードが必要です。
- ・本は一人3冊まで、2週間借りることができます。
- ・カルチャーセンター夜間通用口横の返却口でも返却できます。