

# 包括支援センターだより ③0

## 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・・・♡

【イベント】お花見会を開催します!!

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| 3月28日(火) | 場所：若宮堰ふれあい広場<br>時間：12時～14時 |
|----------|----------------------------|

- ・参加費：500円（お弁当代）
- ・要申込み：3/23×切り

【定例】基本第2・4水曜日

|          |                                   |
|----------|-----------------------------------|
| 4月25日(火) | 場所：御船街なかギャラリー<br>時間：13時30分～15時30分 |
|----------|-----------------------------------|

- ・参加費：200円（お茶・お菓子代）
- ・主催：御船町認知症家族の会『すまいるクラブ』

☎ 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。

|          |                  |
|----------|------------------|
| 4月11日(火) | 場所：地域包括支援センター    |
| 5月9日(火)  | 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（4月）

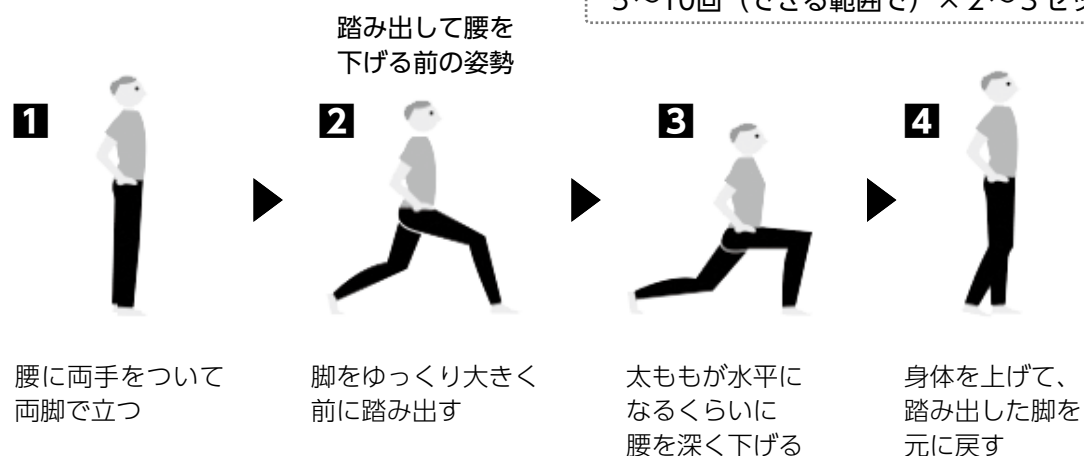
介護予防の教室を各地域で行っています。  
・対象者：65歳以上・150円/回

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 10日(火)               | 【御船、辺田見、滝川】              |
| 24日(火)               | 場所：ひばり荘/時間：10時～11時30分    |
| 17日(火)               | 【滝尾】                     |
|                      | 場所：滝尾公民館/時間：10時～11時30分   |
| 16日(月)               | 【水越】                     |
|                      | 場所：水越公民館/時間：10時～11時30分   |
| 19日(木)               | 【木倉】                     |
|                      | 場所：木倉公民館/時間：10時～11時30分   |
| 9日(月)                | 【高木】                     |
| 23日(月)               | 場所：下高野公民館/時間：10時～11時30分  |
| 20日(金)               | 【小坂、陣、豊秋】                |
|                      | 場所：陣多目的集会所/時間：10時～11時30分 |
| 12日(木)               | 【七滝】                     |
| 26日(木)               | 場所：七滝公民館/時間：10時～11時30分   |
| 13日(金)               | 【上野】                     |
| 27日(金)               | 場所：北田代分館/時間：10時～11時30分   |
| 18日(水)               | 【田代東部】                   |
|                      | 場所：田代東部公民館/時間：10時～11時30分 |
| 18日(水)               | 【田代西部】                   |
|                      | 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！

### フロントランジ（下肢の筋力・バランス向上）

【1日の回数の目安】  
5～10回（できる範囲で）×2～3セット



### ポイント

上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。  
大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

出典：ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



## Library Information

# としょかんだより

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

4月23日から5月12日は、「こどもの読書週間」です。今年の標語は、『はじまるよ！本のカーニバル』。子どもの頃に大好きな本に出会うのは、大切なことです。図書館や、本屋さんへ行くと、大人が読ませたい本と、子どものほしい本が違うという事がよくあります。そんな時は、これはダメと言わず、両方選んではいかがでしょう。二冊も購入するのはちょっと、と思われる方は、ぜひ図書館をご利用ください。リクエストにもお答えしています。

もうすぐ新入学・新入園の季節です。新しい場所にドキドキワクワクしている子ども達におすすめの本を紹介します。

- ようちえんの いちにち ★おか しゅうぞう作 佼成出版社…ようちえんってどんなところ？という子どもの疑問に答える絵本です。
- わたし ようちえんにいくの ★ローレンス・アンホールト作 文化出版局…幼稚園に行くことになったアンナは新しいお友達をつくるのが楽しみ。新しい靴も買ってもらいました。だけど1人で履けなかったらどうしよう…。
- ずっとママといっしょがいいの！ ★ヒド・ファン・ヘネヒテン作 主婦の友社…カンガルーの子、ベルビーはママのおなかのなかが好き。でも、ひとり立ちしてほしいママは、外の世界の素晴らしさをたくさん見せるのですが…。
- いちねんせい ★谷川俊太郎 小学館…詩の絵本です。新一年生のみずみずしい心が描かれています。
- とくべつな いちにち ★イヴォンヌ・ヤハテンベルフ…きょうはとくべつな日。アルノくんがはじめて学校へいく日。がっこうでどんなこと？アルノくんは、きんちょうしています。
- 給食番長 ★よしなが こうたく 長崎出版…パワフルな絵とテンポのよい話が楽しい、好き嫌いのある子どもみんな給食が大好きになるかも知れません。

## 新刊案内

### ＜一般書＞

| 題名                              | 作者名 |
|---------------------------------|-----|
| ★チュベローズで待ってる AGE22.AGE32 加藤シゲアキ |     |
| ★おらおらでひとりいぐも 若竹千佐子              |     |
| ★地下鉄道 コルソン・ホワイトヘッド              |     |

### ＜児童書＞

| 題名                       | 作者名 |
|--------------------------|-----|
| ★えがないえほん B・J・ノヴァク        |     |
| ★あまがえる先生 1ねんずかん まつおかたつひで |     |
| ★ペンギンたくはいびん 斉藤 洋         |     |

### おすすめ

パパは脳研究者 池谷 裕二 著

脳の研究者である作者が、長女の誕生から4歳の誕生日までを、自身の研究をふまえて見守った育児記録です。「三つ子の魂百まで」はホント？イヤイヤは甘やかしてOK!?そして個性や才能の開花は遺伝と環境が半々というが、親はどう子どもに向き合うべきか？どんな世の中や、技術がもたらされても恐れずに、すばやく対応する能力が求められていると著者の言葉ですが、単なる親ばかの記録のような気も…。

### おすすめ

集英社版学習まんが 日本の歴史 全20巻

カラーページが多く、表紙のイラストも豪華です。内容も最新研究が反映され、話もテンポよく進み大人が読んでも楽しめます。このシリーズの特徴は、近代史に力がいっていることです。昭和時代が3冊でそれぞれ、「恐慌の時代と戦争への道」「占領された日本」「高度成長の時代」20巻目が平成時代で「激動する世界と日本」です。登場する普通の家族の視点から見た昭和と平成は、わかりやすくできています。

## 図書館の利用案内

| 4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。