

B33572



9月の休館日

4日(月) · 11日(月) · 17日(日) · 18日(月) · 25日(月)

実りの歌・食欲の歌!/ 「食べる」とほどんなこと?





今年度2学期から、町内小中学校の給食はこの度完成した給食センターで、全て調理されることとなります。

全国的にも、昨年6月に食育基本法が制定されたことをきっかけに食育への関心が高まっています。

町立図書館では、「食」や「食育」についての本をたくさん取り揃えています。いろいろな食べ物に恵まれるこれからの季節、今一度、自分たちの生活の基となる「食」を見直してみてはいかがでしょうか?

「食育」とは…

自ら食を選ぶ能力を含めた食の自己管理能力を育て、一人 ひとりが自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送る力を 育てようとするものです。

食育基本法では、「食育」は、「知育」「体育」「徳育」という3つの教育の基礎として位置づけられています。

(「保育・教育現場のための食育」

グループこんぺいと編・著 学習研究社より)



花よりもなほ	北風の軍師たち 上・下	夢とのみ	天唄歌い	溺れる人魚	ブラッドタイプ	樹上のゆりかご	一応の推定	受命	第九の日	世紀末大バザール	乱鴉の島	日本沈没 第二部 小松左	オートフィクション	あやしうらめしあなかなし		少女七竃と七人の可愛そうな大	ランチブッフェ	船泊まりまで	静寂の子	津軽	B· スメ	ニンジンより大切なもの	吾郎とゴロー	初桜 青春俳句講座	ひとがた流し	赤々煉恋	優しい子よ	おとこ坂おんな坂	小説	新着案内
	ж	**	坂	ь	+/.\	31	.÷	_	油石	_	有	左京	金	(土		大人			<i>∞</i>	_	ル			-l/	ᆚ	4-	_	7=1		
是	中	葉	東	島	松	荻	広	帚	瀬	日	栖		原	浅	桜		Щ	片	谷	太	チ		Ш	水	北	朱	大	阿		
枝	村	治	真	田	岡	原	Ш	木	名	向	Ш	谷	ひ	田	庭		田	山	村	宰	エ		淵	原	村	JII	崎	刀		
裕	彰	英	砂	荘	圭	規		蓬	秀		有	甲	ع	次	 		宗	恭	志		ッ		圭	佐		湊	善	田		
和	彦	哉	子	司	祐	子	純	生	明	旦	栖	州	み	郎	樹		樹	_	穂	治	ク			保	薫	人	生	高		

楽しかったより夏休み工作教室

「石ころころころたのしいアート」 7月26日

35人の子どもたちの参加がありました。 真剣に石ころを選んで、海の中や草原など、 一人ひとりの豊かな発想のもとに個性あふれる 作品ができあがりました。



「竹を使っての小物作り」8月4日



34人の子どもたちの 参加がありました。

講師の馬野さんの指導のもと、竹を使って、貯金箱や小物入れ、ロボットなど、さまざまな作品を作りました。





ミーちゃんクラブだより(こども図書館クラブ)

ドキドキ!図書館窓口体験

8月1日~11日の間に、ミーちゃんクラブのメンバーが 図書館の窓口に立って貸出しや返却の機械操作、図書室で 本を返却する作業を体験しました。



- * 初めてカウンターに立って本の貸出しをしました。 最初は緊張したけれど、慣れてきたら緊張しなくなりました。できたら、 またやりたいです! (Y.K)
- * 今日少しの時間だったのに大変だったので、いつもやっている図書館の 人たちはもっと大変なんだろうな、と思いました。 (K.C)
- *いつもはできないことがたくさんできて、勉強になりました。(H.O) 窓口体験時にご来館された皆さん、ご協力ありがとうございました。

おすそわけ おふくわけ	嫁っとかないと。い	もっと知りたい葛飾北斎	カフェをはじめてみません		荷造りひもで作るバッグ&	新説 東京地下要塞	江戸の橋	わくわく音遊びでかんたん	岡田しげひ	お年寄りの生活をつくる介	″消えたい、症候群	自壊する帝国	真島満秀 写真	北陸·山陰	信長公記 上·下	団塊世代「次」の仕事		「こんな会社やめてやる!		すずめのほっぺはなに色です	人生の旅をゆくよ		キューポラのある街 評伝目	美しき日本の面影	同じうたをうたい続けて	新・風に吹かれて	さつよ媼おらの一生、貧乏と辛抱	美しい国へ	
小野藤子	のうえさきこ	永田生慈	か?籏智優子	ブティック社	小物	秋庭俊	鈴木理生	紀発表会 細田淳子	こ・三好春樹	八護用品	山本紀子	佐藤優	真/藤原浩 文		中川太古	堺屋太一	斎藤茂太	」と思ったら読む本	阿川佐和子 編	すか?	しもとばなな	関口安義	評伝早船ちよ	さだまさし	神沢利子	五木寛之	空抱 石川純子	安倍晋三	

はあとて

美浜町保健福祉センター はあとぴあ

美浜町郷市25-20 ☎32-3111 FAX32-3112

E-mail: haatopia@town.fukui-mihama.lg.jp 開館時間 午前9時~午後10時 月曜日休館

はないでしょうか。 さに耐えきれなかったり、知らない間 ましたが、予防はしていたけど、この暑 夏バテ予防について皆さんにお伝えし に体調を崩したりしたこともあるので まだまだ暑い日が続きます。前回は、

筋力アップ体操をご紹介します。 を取り戻し、寒い季節も耐え抜く体を つくるために、家庭でも手軽にできる そこで、今回は、 夏に消耗した体力

運動を、ご家 今後の健康づくりのためにも、この



肪や糖質などのエネルギーを消費する たり、という全身を支える働きや、 脂

なぜ筋力アップが大事?

働きをしています。 筋肉は、体を動かしたり、姿勢を保っ

な組織です。

筋肉は、体や内臓を機能させる重要

適度な運動により、

リラックス

ストレス解消効

効果が生まれます。

筋力アップ効

「赤ちゃんのいる方へ」

☆ひよこランド

○日時 14日 (木)午前10時~

会場 はあとびあ はあとホール

内容 運動会

シェ 1 プアップの

ダイエット効里

基礎代謝量 余分な脂肪分や糖分を燃焼させ エネルギー)が高まることで、 も消費される生命維持に必要な (何もしていなくて

余分な脂肪分や糖分を燃焼する ため、生活習慣病予防にも効果

転倒予防効果

全身を支える筋力が増強するこ やすくなり、転倒を予防できます。 とで、体のバランス保持ができ

)体力アップ効果

血液やリンパ液の循環がよくな り良い働きをし、 ることで、心臓や呼吸器官もよ します。 免疫力も持続

日時 7日 (木)

○午前9時30分~

○午後1時~ 会場松原担い手センター

○午後2時30分~ 会場 南市文化会館 会場 中寺区民会館

日時 13日 (水) ○午後1時~

会場 佐柿国吉会館

○午後2時30分~ 会場 坂尻多目的センター

きてください。 着替え、タオル等を持つて みんなで体を動かしますー

○**日時** 27日 (水)午後1時30分 内容離乳食のお話や試食、歯 会場 はあとびあ 調理室 科衛生士さんによる歯の お話などがあります。

「成人の方へ」

病予防健診

力 アップ体操

胸

腕

肩まわりの筋肉

イスを使 筋力アッ つ



※この運動を一通りやることで が消費されます。 約90キロカロリーのエネルギー



①背すじを伸ばして イスに浅く腰かける

③腕を引き合う (10秒)

①手のひらを押し合う (10秒)

し合う(左右10秒ずつ) ②腕を交差し

②背すじを伸ばしたまま

斜めに体を倒す

太もも・足の筋肉



①足上げ (左右10秒ずつ)

効果が生まれます。

体力をつけるため、

生活習慣病

体

アップをすることで、たくさんの

今回ご紹介した体操により筋力

とめ

②両方の太ももを押し合い ながら足上げを行う

※足上げのときに背すじを伸ばす られます。 と、おなかの周りの筋肉も鍛え

> をきれいに見せるためなど、それ 予防のため、介護予防のため、

また、筋力トレーニングは、方

筋肉に負担を

③腕をまっすぐ伸ばす

(できる人は腕を耳の横へ

しょう。 ぞれの目的を持って実行してみま けて行いましょう。 た無理のないトレーニングを心が 法や量によっては、 かけることもあります。自分に合っ

③足を交差して 押し合う (左右10秒ずつ)

両足で



(指導) スポーツプログラマー 岩澤 恵子氏

④おしりは上に 手は下に力を 加える



○午前9時30分~ 日時 21日 (木)

会場 久々子ふるさと会館

○午後2時30分~ 会場 木野担い手センター

会場和田ふる里交流センター

○午後1時~



⑤足踏み(1分間 ※なるべく早く足踏みしましょう!

○**日時** 13日 (水)午前9時~

会場 東部診療所

片足ずつ

〇日時 ○日時 20日 (水)午後1時~ **全場** はあとびあ 対象 40歳以上の方 ※予約が必要です。電話または お申し込みください。 FAXで「はあとぴあ」まで

☆ウォーキング教室

○**日時** 29日 (金)午後1時~ 内容 歩き方を知りましょう!

※全5回のコースになります。 込みください。 ご希望の方は、20日(水)まで に「はあとぴあ」までお申し (計測等も行います)

