



# おおきくなあれ 平成27年9月号

No.378



9月のもよおし



ご家族の皆さまも  
一緒にどうぞ!

### ●島郷成人読書会

3日(木) 10:00~12:00

場所 1階 島郷出張所内/会議室

「秘花」 瀬戸内 寂聴 著

### ●おたのしみ会

5日(土) 10:00~11:00

場所 2階 図書館/こどものコーナー

「アイデアいっぱい手作りしおり」

### ●島郷子どもと母の読書会

10日(木) 10:00~12:00

場所 1階 島郷出張所内/会議室

「ちいさいおうち」 B・R・バートン 文

### ●ボランティアさんによるブックスタート&おはなし会

26日(土) 14:15~15:00

場所 2階 図書館/こどものコーナー

乳幼児対象の絵本の読み聞かせ

## 9月のカレンダー

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			

### ■ 休館日

月曜日(祝日の場合は翌日)

館内整理日(月末または月初)



### 臨時休館のお知らせ

9月15日から19日まで、  
蔵書点検のため休館します。  
9月2日から5日までは、3  
週間貸出を行っておりますので、  
どうぞご利用ください(^o^)



## 夏の疲れをリセット!

# 健康ウォーキング

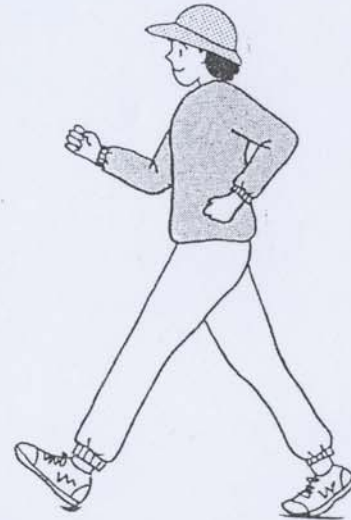
疲れにくい

代謝アップ!

正しい姿勢で歩くと内臓の動きが活発になり、自然と代謝が上がります。また、リンパ液の流れがよくなることで、むくみやこり・疲れの症状も解消されます。ウォーキングで紅葉の秋を楽しみながら、心も体もリフレッシュしませんか?

### 基本の姿勢

- ①まず、筋肉をゆるめてまっすぐ立つ。腰幅に足を広げ、「かかと→親指の付け根→小指の付け根」と順番に体重をのせていき、足裏の3点で立つように意識する。
- ②足元を見ながら、ひざを伸ばし、おへそ部分を両手の指先で押える。
- ③腰の位置が変わらないように手で固定しながら、ゆっくりと上体を起こす。
- ④頭を後ろのほうにもってくるイメージで首を立て、手を体の横に下ろし、肩の力を抜けば正しい姿勢の完成。



### 水分補給のポイント

- ・歩きは始める前  
30分前にコップ1杯の水を飲んでおく。
  - ・歩きはじめてから  
15~20分おきにコップ1杯分の水分を補給する。
- のどの渇きを覚える前に水分の補給をすることが鉄則!**

参考:『いきいき 2014年5月号』

『50歳からはじめるあなたにピッタリ!ウォーキング』

本・雑誌の検索・ご予約は、北九州市立図書館のホームページへ  
<https://www.toshokan.city.kitakyushu.jp/>



島郷市民センター

島郷子どもと母のとしょかん 合同企画

## 「おやこでリトミック」

日時 10月1日(木) 10:30~11:30

場所 島郷市民センター 多目的室

※対象は未就学児。当日は動きやすい服装でお越しください。

また、途中で休憩をとりますので水分補給できるものを各自ご用意ください。  
多数のご参加、お待ちしております(^o^)/