

INFORMATION Book

中央公民館
図書室からの
お知らせです

ほん 大好き



中央公民館図書室 ☎42局7200番

今月新しく入りました。

※2月の新刊は、2日(月)からの貸出となります。

●一般の本

気骨稜々なり (作=火坂雅志)
自分を好きになる方法 (作=本谷有希子)
売国 (作=真山 仁)
アンのゆりかご-村岡花子の生涯 (作=村岡恵理)
21世紀の資本 (作=トマ・ピケティ)
いわずにおれない (作=まど みちお)

●子どもの本

ゆき ふふふ (作=ひがし なおこ)
オニの生活図鑑 (作=ヒサ クニヒコ)
おこりんぼうのタコさん (作=ローリー・ライト)
時計つくりのジョニー (作=エドワード・アーディゾーニ)
きらきら (作=谷川俊太郎/吉田六郎)
光の旅かげの旅 (作=アン・ジョナス)

中でもこの本が **オススメ** です。

自覚-隠蔽捜査 5.5

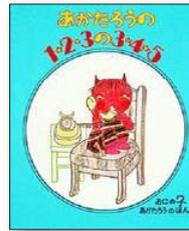
作=今野 敏



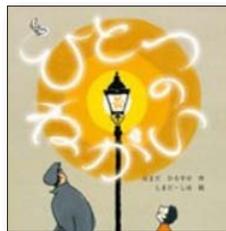
大森署署長竜崎伸也は、ぶれない。いかなる危機でも一。誤認逮捕、情報漏洩、部下たちの確執……。日々持ち込まれる難題をすべて一刀両断。剛直無比な魅力が際立つ。人気のキャラクターが勢揃いした満足度120%の-spinoff!

あかたろうの1・2・3の3・4・5

作=北山葉子



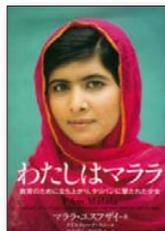
おにの子のあかたろうが外から帰ってくると、お母さんがいません。そこで、次から次へと電話をかけて、お母さんを追いかけます。



ひとつのながい
作=はまだ ひろすけ

泣いた赤鬼でおなじみの浜田廣介先生誕生120年を記念して出版された絵本です。町はずれに立つ街燈は星のように輝きたいというひとつの願いがありました。その願いに向かって春夏秋冬、暴風雨にも負けず立ち

朽ちていきます。街燈は願いが叶えられたか街燈に近づくと虫達に問うてみます。それでも無心に立ち続けます。そしてどうなるかって? 結末は読んでのお楽しみ。絵も時代の情景をレトロ口



わたしはマララ
作=マララ・ユスフザイ
クリスティーナ・ラム

マラカンドの峠を越える時オレージを売る少女を見かけた。売ったオレージの数を書きとめていたのだけれど、文字でも数字でもなく、チェックマークをつけているだけだった。読み書きができない…。これから出来る限りのことをして彼女のような女の子が教育を受けられるようにしていこうとマララは心に誓った。後に全ての女性、子どもに教育権を訴えて、2012年、マララ15歳、イスラム過激派タリバンに銃撃される。テロリズムに翻弄され生活が一変した家族の物語です。生と死の狭間での活動が認められ、2014年、17歳でノーベル平和賞に輝く。クリスティーナと共著で史実に基づいた記録でもあり、パキスタンの過酷な現状を知る機会にもなります。



ほんの本だな

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。2月は「ひとつの願い」をテーマに2冊の本をご紹介します。紹介者は池野菊代さん(鞍手町文庫連絡会)です。

／2月の休館日は、4日(水)です。

／開館時間は午前9時から午後5時まで／返却期限が過ぎている本は、至急ご返却ください

Health

ADVICE

三浦栄養士の

調子はいかが？

くらて病院 ☎42局1231番

くらて病院スタッフ
からの健康
アドバイスです



20歳の頃から比べ、15キロ以上体重が増えて生活習慣病だと言われました。
何に気をつけたらいいのでしょうか？（45歳男性）

生活習慣病とは

生活習慣病という言葉、いろいろなところで皆さんよく耳にするとお思います。生活習慣病とは、糖尿病・高血圧・脳卒中・高脂血症などに代表される病気の総称です。食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に深く関与していると考えられています。では生活習慣病予防のためにどういったことに注意すればよいのでしょうか？

3つのポイントをチェック

① 肥満

肥満は加齢とともに増加し、日本人では40〜50歳代の人に多いといわれています。お腹



【アドバイザー】

三浦博子さん・みうらひろこ 平成22年西南女学院大学栄養科卒業、平成24年4月より鞍手町立介護老人保健施設・鞍寿の里にて管理栄養士として勤務。平成25年4月より地方独立行政法人くらて病院管理栄養士として勤務。

生活習慣は、その言葉の通り、長年の積み重ねによって身に付くもので、すぐに変えられるものではありません。まずは、食習慣や運動習慣の改善を無理のない範囲で継続していきましょう。

まわりが

男性 85セ

ンチメー

トル以上、

女性 90セ

ンチメートル以上ある人。20

歳の時から10キログラム以上

体重が増加しているという人

は食事や運動をはじめとする

生活習慣の見直しが必要です。

② 食事

外食などを日常的に食べている人や、食事の時間が遅くなる直前まで何かを食べているような人は、血糖値や中性脂肪が上昇しやすくなります。さらに、濃い味付けが好き、塩辛い

脂質が上昇しやすくなります。さらに、濃い味付けが好き、塩辛い



ものをよく食べる、揚げ物などの脂っこいものが好きという人や、魚よりも肉が好きで野菜や海藻類など食物繊維をあまり摂らない人の食生活は動脈硬化を促進すると言われています。食事は規則正しく、食べ過ぎずに腹八分目を心がけバランスよく食べるようにしましょう。また毎日の飲酒習慣があるという人も休肝日を設け、飲みすぎには注意しましょう。

③ 運動

日常生活において歩行またはそれと同等の運動を1日1時間以上実施していない人は、週に3回以上、30分以上は軽く汗をかく運動を意識してみましょう。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス

の解消にもつながります。

生活習慣の改善

生活習慣というのは長年の積み重ねによって身に付くものです。そのため改善にも積み重ねが必要であると言えます。無理のない改善を続けていきましょう。しっかりと休養をとり、心身ともに安定した生活を心がけることも、とても大切です。何かから始めたらいののか分からないという皆さん。何かできることから始めてみませんか？

