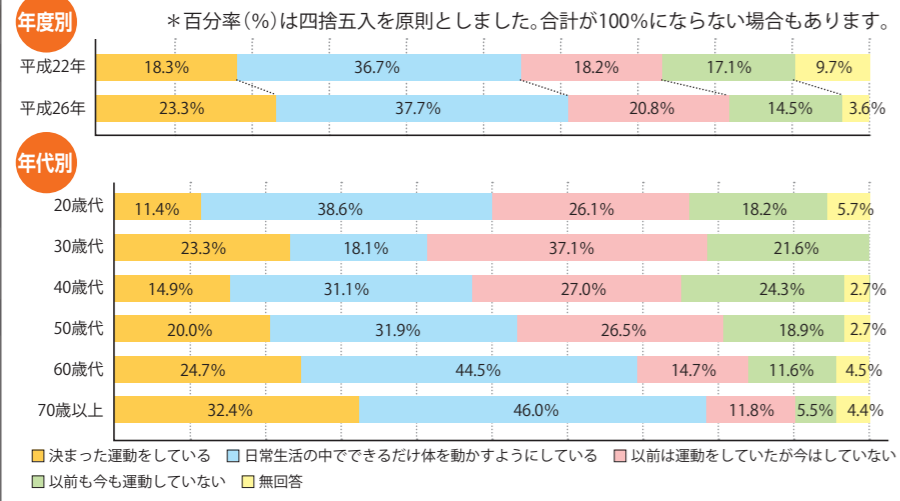




いきいき健康情報

第35回
体を動かそう!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。



皆さんは、日頃から健康のために体を動かしていますか。本市の健康づくり計画におけるアンケート調査の結果、健康維持のために適度な運動が必要と思う人・意識的に運動をしている人の割合は増加傾向にあります。一方で、年代別では、若い世代や働く世代で、体を動かしている人の割合が少なくなっています。

身体活動量が増えることで、次のような効果が期待できます。

- ◆内臓脂肪が燃焼して、腹囲や体重が減ると、高血圧や脂質異常、高血糖の改善につながります。
- ◆脳が活性化し、認知機能の改善や、脳の老化防止につながります。
- ◆脳内神経伝達物質の働きが整い、リラックス効果が得られ、軽い気分障害の予防に有効です。
- ◆適度な疲労感が得られ、快眠につながります。
- ◆子どもの頃の運動は、基礎体力づくりと精神面の成長を助け、す。「生きる力」を育て、心身の豊かな成長につながります。

+10(プラス・テン)から始めよう!

日常生活で、最も気軽に無理せずできる運動は、ウォーキングです。健康増進法に基づき定められた方針である健康日本21(第2次)では、1日当たりの目標を、男性9000歩以上、女性8500歩

例えば:

- ・庭の手入れをする
- ・自転車に乗る
- ・家族で出掛ける
- ・子ども、孫と一緒に遊ぶ
- ・ペットと散歩をする
- ・階段を利用する
- ・掃除や洗濯物を干しながら、手足の曲げ伸ばしをする



など

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

行こうよ図書館へ



暑い夏を、図書館で過ごしませんか

暑い日が続き、室内にいても熱中症が心配される季節です。中央図書館や近くの分館で読書や学習をしながら、暑い夏を有意義に過ごしませんか。また、中央図書館は21時まで開館しています。静かな夜の図書館へも、お越しください。



夏休みの課題お助けコーナー

夏休み期間中は、一年の中で子どもの利用が最も多い時期です。長い休みを利用して、読書や夏休みの課題などに活用できるように、さまざまな本を取りそろえています。



懐かしい「読書感想文集」があります

中央図書館では、昭和55年から発行している読書感想文集を展示しています。時代を超えた珠玉の作品に触れてみませんか。



あなたの「宝本エピソード」

県立図書館では、親子や家族、自分にとって大切な一冊、思い出深い一冊を「宝本」と名付け、本を通して親子の絆を深め、読書の良さを再認識してもらうための「宝本エピソード」を募集します。応募作品は、県立図書館および中央図書館で紹介いたします。

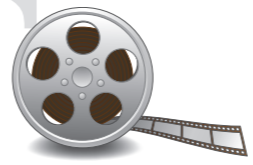
- ▼【応募資格】 〓どなたでも可
- ＊応募作品は返却いたしません。
- ▼【募集内容】 〓親子や家族にとって「大好きな本」になるまでのエピソード
- ▼友人や恩師などとの「思い出の本」についてのエピソード
- ▼自分にとって「大切な本」についてのエピソード
- ▼【応募用紙】 〓中央図書館・各分館に備え付けの用紙、または図書館ホームページ

- 上からダウンロード
- ▼【応募締切】 〓9月9日(金)
- ▼【応募方法】 〓直接、送付、ファクス
- ▼【応募・問合せ先】 〓
- 中央図書館 ☎ 895-10076
- 大小路町14-5
- ☎ (22)3542
- ☎ (21)1289
- ▼県立図書館 ☎ 7892-10853
- 鹿児島市城山町7-1
- ☎ 099-(224)9511
- ☎ 099-(224)5824

わくわく薩摩川内土曜塾 「わくわく図書館」

次のとおり上映します。

- 【時】 〓8月27日(土) 10時~11時45分
- 【所】 〓中央図書館3階研修室
- 【内容】 〓映画(アニメ)
- ▼魔法の宅急便
- ＊味わい深い16ミリ映写機による上映を鑑賞ください。
- 【あらすじ】 〓一人前の魔法になるため、黒猫ジジを連れて旅に出た13歳の少女キキは、たどり着いた知らないまちで、空飛ぶ宅急便屋の仕事を始めます。角野栄子の代表作のアニメ作品。
- 【定員】 〓先着30人
- ＊中学生以下(保護者可)
- ＊申込不要
- 【参加料】 〓無料
- 【問合せ先】 〓中央図書館 ☎ (22)3542



祁答院分館から

今月のおすすめ本

一般書

文化庁国語課の勘違いしやすい日本語

文化庁国語課 著 (幻冬舎)

「無然、他山の石、姑息…。これらの言葉の本来の意味を理解していますか?」国語に関する世論調査で分かった、36の言葉の意味の捉え方を、用例とともに紹介します。

一般書

3歳からの今どき「外あそび」育児

前橋 明 著 (主婦の友社)

キレやすい、集中力がない、友だちとうまく付き合えない、意欲や気力がない…。このような症状は、成長期の運動不足が大きく関係しています。外あそびの大切さと、さまざまなあそびを紹介します。

児童書

キキに会った人びと

角野 栄子 作 佐竹 美保 画 (講談社)

「魔法の宅急便」シリーズに登場する魅力たっぷりの脇役たちが語る、物語の裏側。それぞれの人生を彩る不思議と魔法、そして、キキの面影。独特の空気感に包まれる一冊。

絵本

かもめ たくはいびん

いしい ひろし 作・絵 (白泉社)

かもめさんたちがやっている宅配便屋さんは、いつも大忙し。長続きする配達員を探す店長さんの前に現れたのは、なんと空を飛べないペンギンさん…!? 大人も思わずすすり笑ってしまうような新感覚の絵本。

以上としています。10分間のウォーキングは約1000歩に相当します。日常生活の中でのなるべく歩く機会を見つけてみましょう。

生活の中での活動を増やそう!

「運動は大事!」と分かっているが、「なかなか始められない」「続けられない」との声をよく耳にします。しかし、ウォーキングやスポーツをすることだけが運動ではありません。家事や趣味なども、身体活動を増やす立派な運動になります。まずは、身近なところから毎日できることを見つけてみましょう。