

もくもく通信



認知症予防をはじめよう



様々なメディアで「認知症予防」について目にする機会が増えています。まずは「認知症」について正しい知識を得て、予防法を毎日の生活の中で少しずつ取り入れてみませんか？

『認知症世界の歩き方』

寛 裕介／著 ライツ社 2021年 (493.7-カ)

認知症とともに生きる世界では、だれもが様々なハプニングを体験をします。その体験を「旅のスケッチ」と「旅行記」の形式にまとめ、だれもが身近に感じるストーリーで、紹介しています。

『目で見てわかる認知症の予防』

秋下 雅弘／監修 成美堂出版 2023年 (493.7-メ)

ライフスタイルを見直す事で、認知症リスクを変えていきましょう。まずは、無理なく続けられる運動習慣、食生活の見直しから。また、認知機能トレーニングなど、様々な認知症予防法についても解説しています。



他にもこんな本があります



- 『認知症予防におすすめ図書館利用術 1～3』
結城 俊也／著 日外アソシエーツ 2017年 (015-ユ)
- 『認知症が拓くコミュニティ』
手島 洋／著 クリエイツかもがわ 2022年 (369.2-テ)
- 『若年性認知症の人や家族への支援のきほん』
沖田 裕子・杉原 久仁子／著 中央法規出版 2022年 (493.7-オ)
- 『脳がどんどん強くなる!すごい地球の歩き方』
高島 明彦／著 地球の歩き方 2022年 (498.3-カ)
- 『ぼけますから、よろしくお願ひします。』
信友 直子／著 新潮社 2019年 (916-ノ)



イベントのお知らせ

*イベントに参加される方へ 検温、手指消毒をお願いします。

毎週木曜日 もくもくのもり

日 時：7月6・13・20・27日
10:30~10:50
対 象：0~3歳と保護者
定 員：30人
内 容：紙芝居、絵本の読み聞かせなど
場 所：おはなしのへや

第1日曜日 日曜朝の読書会

日 時：7月2日(日) 10:00~12:00
対 象：こどもから大人まで
内 容：おすすめ本を持ち寄り、歓談しながら
知を共有します
場 所：集会室 定 員：15人(先着順)
申 込：不要

第2・第4土曜日 おはなし会

日 時：7月8・22日 10:30~11:00
対 象：4歳~小学生
定 員：20人
内 容：おはなしと絵本の読み聞かせ
場 所：おはなしのへや

七夕おはなし会・お焚き上げ

日 時：7月9日(日) 14:00~
対 象：どなたでも
内 容：七夕の絵本の読み聞かせと短冊のお焚き
上げ
場 所：ウェルネスパーク正面玄関前
申 込：不要 ※雨天決行

第2・第4土曜日 わくわくえほんのかい

日 時：7月8・22日 15:00~15:30
対 象：4歳~小学生と保護者(こどものみ可)
定 員：20人
内 容：絵本の読み聞かせなど
場 所：おはなしのへや



2023年7月

… 休館日

開館時間

… 9:30~20:00

日	月	火	水	木	金	土
						1 夏休み お助けコーナー ~8/31(木)
2 日曜朝の読書会 10:00	3	4 休	5	6 もくもくのもり 10:30	7 こわいおはなし会 申込受付開始	8 おはなし会10:30 わくわくえほんのかい 15:00
9	10	11 本の修理 10:00~12:00	12	13 もくもくのもり 10:30	14	15
16 大人のための 朗読会 14:00~	17 読書感想文講座 申込受付開始	18 休	19 親子科学実験教室 申込受付開始	20 もくもくのもり 10:30	21 かこ北おはなし会 13:30~14:30	22 おはなし会10:30 わくわくえほんのかい 15:00
23 ネイチャークラブ	24	25 本の修理 10:00~12:00	26	27 もくもくのもり 10:30	28 読書感想文講座 低学年10:00~ 高学年13:30~	29 こわいおはなし会 ①13:00~13:30 ②14:00~14:30
30	31	*イベント詳細は、図書館ホームページやチラシ、ポスターをご覧ください。				

その他のイベント

大人のための朗読会

日時：7月16日（日）14：00～15：00
（開場13：30～）
対象：16歳以上
場所：セミナールーム
定員：60人（先着順）
朗読：みどりの会
予定作品：「朝顔」
（藤沢周平『江戸おんな絵姿十二景』より）他
申込：不要

かこ北おはなし会

日時：7月22日（土）
①13：30～14：00 ②14：00～14：30
対象：どなたでも
場所：おはなしのへや
定員：各20人（先着順）
内容：加古川北高等学校の生徒による絵本の読み聞かせ
申込：不要

読書感想文講座

日時：7月28日（金）
①小学1～3年生 10：00～12：00
②小学4～6年生 13：30～15：30
場所：集会室
定員：①10組（保護者1人、子ども1人）
②20人（子どものみ参加可）
内容：読書感想文の書き方を学びます
持ち物：本（当日までに決めて読んできてください）
筆記用具、原稿用紙（学校指定のもの、なければ市販のもの）、はさみ、のり
申込：7月17日（月）～
①10：00～ ②14：00～ 電話受付（先着順）
※本人またはその家族からに限り
※今まで参加されたことがない方に限り

こわいおはなし会

日時：7月29日（土）
①4歳～小学2年生 13：00～13：30
②小学3年生～中学1年生 14：00～14：50
場所：おはなしのへや
定員：①20人 ②15人（先着順）
申込：7月7日（金）10：00～
電話または窓口にて受付
※本人またはその家族からに限り

2023

うちどくスタンプラリー開催！

期間：7月1日（土）～9月30日（土）

対象：乳幼児から高校生までとその保護者

加古川市内の図書館（室）で本を借りて、
1日1回スタンプを押してもらおう！
スタンプが6個 たまったら、
カプセルくじに挑戦！！
当たりが出たら「うちどく特製シール」、
大当たりがでたらシールとプレゼントがもらえるよ！



夏休みお助けコーナー

7月1日（土）～8月31日（木）

図書館入口付近にて

自由研究や工作、過去の課題図書など、夏休みの宿題に役立つ本を集めています。
また、「図書館を使った調べる学習コンクール」の入賞作品（レプリカ）も展示しています。
どうぞ、ご利用ください。

「うちどく（家読）」ってなに？

- ① 本をえらびます
- ② 家族でおなじ本を読みます
- ③ 本の感想を話し合います



	書名	著者名	貸出件数
1位	汝、星のごとく	凧良 ゆう/著	327件
2位	魔女と過ごした七日間	東野 圭吾/著	228件
3位	ハヤブサ消防団	池井戸 潤/著	184件
4位	おいしいごはんが食べられますように	高瀬 隼子/著	169件
5位	くもをさがす	西 加奈子/著	147件
6位	教誨	柚月 裕子/著	145件
7位	光のところにいてね	一穂 ミチ/著	144件
8位	変な家	雨穴/著	142件
9位	老害の人	内館 牧子/著	140件
10位	街とその不確かな壁	村上 春樹/著	136件
11位	マスカレード・ゲーム	東野 圭吾/著	128件
12位	#真相をお話しします	結城 真一郎/著	125件
13位	ラブカは静かに弓を持つ	安壇 美緒/著	118件
14位	君のクイズ	小川 哲/著	117件
15位	黄色い家	川上 未映子/著	114件
16位	老人ホテル	原田 ひ香/著	113件
17位	川のほとりに立つ者は	寺地 はるな/著	108件
17位	方舟	夕木 春央/著	108件
19位	月の立つ林で	青山 美智子/著	106件
20位	成熟スイッチ	林 真理子/著	104件



7月7日は七夕

『子どもに伝える行事食』
食べもの文化編集部/編
芽ばえ社
(376.1-コ)

『図解身近にあふれる「天文・宇宙」が3時間でわかる本』
塚田 健/著
明日香出版社 (440.4-ツ)

『上原かなえのペーパークラフト』
上原 かなえ/著
ブティック社 (754.9-ウ)

『竜宮城と七夕さま』
浅田 次郎/著
小学館 (914.6-ア)

図書館窓口、館内 OPAC、図書館ホームページから予約することができます。

今月のハーブ：レモンユーカリ



- *ユーカリの仲間で、葉にさわるとレモンに似た爽やかな香りがします。
- *成長がとても早く、日当たりと水はけがよければ乾燥した土地でもよく育ちます。過湿を嫌うので、土が乾いたら水をやりましょう。特に梅雨時期は注意が必要です。
- *常緑性で、葉はいつでも収穫できます。葉に含まれる精油はシトロネールで殺菌・防腐効果があり、乾燥葉をポプリやリースの素材にしたり、ティーにすることもできます。
- *ウェルネスパーク玄関前の花壇やハーブの丘に植えられています。

参考『とっておきのハーブ百花』 2023年 ブティック社 (617.6-ト)