

ほっとHOT

ほん・夢いっぱい
わくわく図書館

令和2年3月号 NO.348

川西市立中央図書館
KAWANISHI PUBLIC LIBRARY

手洗いで 感染症 予防

新型肺炎やインフルエンザなどの感染症が心配なご時世。日常でできる基本的な予防として、手洗い・うがい・十分な睡眠などが挙げられます。

特に、口から食べ物とともに感染する「経口感染」や、汚染されたものに触って感染する「接触感染」の予防には、手洗いが欠かせないといわれますが、綺麗に洗ったようでも爪や指の間、親指、手の甲、手首などは洗い残しが多くなりがちです。

感染症の予防には石鹸で30秒以上洗った手を流水で流し、乾いたタオルなどでよく拭いた後、消毒液を手指にすりこむ「衛生的手洗い」(食品・医療・福祉従事者に必要な手洗い)が有効的といわれます。

ただ、石鹸のすすぎ残しやアルコール消毒液は、時に手荒れの原因にもなり、皮膚のバリア機能が落ちると細菌が附着しやすくなるので、肌の保湿や手荒れ予防も、合わせて気をつけたいですね。



TOPICS

- ・1面：図書館新システムの新しいサービス
- ・2面：展示「カラダをほぐしてココロもほぐす」関連特集
- ・3面：図書館 Web サイト新キャラクター紹介 / リソースコーナーからのお知らせ
- ・4面：行事・カレンダー / 行事中止のお知らせ

特別貸出は終了しました。3月1日(日)より貸出冊数と期間は通常に戻ります。

(図書12冊(池田市・豊能町相互利用は5冊)、CD2点まで、貸出期間は2週間)

図書館ホームページアドレスが変更になっていきますのでご確認をお願いします。

変更後アドレス：<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kawanishi/>

春は転居のシーズンです。川西市内、阪神6市1町内、池田市、豊能町に転居された場合は、引き続き図書館カードをご利用いただけますので、住所変更の手続きをお願いいたします。

(転居先によって、一部、利用条件が変更になる場合があります。詳しい手続きの方法については窓口にお尋ねください)

図書館新システムの新しいサービス

図書館では特別整理期間中に、窓口業務や「ハカセくん」(利用者用検索端末)のシステム変更を行いました。それにともない、新しくできるようになったサービスを紹介します。

貸出の際に、貸出した本やCDの一覧を印刷して、お渡しします。

「ハカセくん」で資料を検索する際、貸出できるものについて、検索結果を印刷できます。

館内で、インターネットを使った調べものができる、利用者用のコンピューターが2台に増えました。



展示「カラダをほぐしてココロもほぐす」関連特集 いつまでも健康でいるために

3月の展示テーマは「カラダをほぐしてココロもほぐす」です。図書館では、簡単なストレッチや体操に関する本を展示します。ここでは展示に関連して、心身の不調への効果が期待される、軽いストレッチや運動について書かれた本を紹介します。



腰痛タイプ別の予防体操

『どこでも腰痛体操』

銅冶 英雄/著
楓書店社/刊 493.6/ドゥ

日本整形外科学会の「腰痛診療ガイドライン」によると、腰痛の85%は原因不明だという。

本書は、整形外科・リハビリのクリニックの院長である著者が、薬に頼らない治療法を模索し、たどりついた運動療法を紹介した本。

中でも、「手軽に、ひとりで、どこでもできる」よう1回3分程度の立って行う体操を中心に収録している。

基本の体操とチャートから、腰痛をタイプ別に分類し、より最適な予防体操を提案し、わかりやすいイラストで解説。



長寿ウォーキングをマスターする

『歩く人。』

土井 龍雄・佐藤 真治・大西 一平/共著
OVAL HEART JAPAN /刊 498.3/アル

歩く人が、長生きするのは理由がある。

適度な運動は、動脈を鍛え、ミトコンドリアを活性化させ、自律神経のバランスを整える。近年の研究では、ウォーキングによる認知症の予防も期待できるとされる。

本書は、健康に長生きするためのヒントとして、足腰に負担をかけない基本の歩き方をイラストで紹介。

また、歩くために必要な筋力をつけるトレーニングや、ストレッチ体操の方法を、写真で解説する。



うつぶせで体すっきり

『うつぶせ1分で健康になる』

乾 亮介/著 岡田 欣之・岡田 真理子/監修
ダイヤモンド社/刊 498.3/仮

理学療法士の世界では「腹臥位療法」として、誤嚥予防や脳梗塞・整形外科関連のリハビリに用いられる「うつぶせ」。

重力を利用して体をまっすぐに伸ばすことで、背中側の肋骨が緊張から解放され、呼吸が深くなり、猫背が改善するため、疲れや冷え、不眠、肩こりなどへの効果が期待できるという。

本書では、子どもからシニアまでできる健康法として、基本のうつぶせとその効果、応用エクササイズについて写真で解説する。



腰曲がりを防ぐために

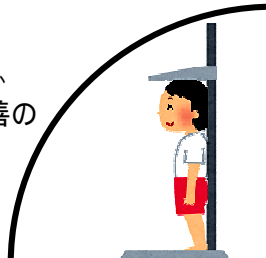
『身長が2センチ縮んだら読む本』

古賀 昭義/著
秀和システム/刊 498.3/コガ

加齢などによる腰曲がりの初期症状として、身長が縮むことがある。その原因としては、骨粗しょう症による圧迫骨折、いわゆる「いつの間にか骨折」や、椎間板の変形などが考えられる。

女性の場合、閉経後の3年で身長が2センチ以上低くなると、背骨の骨折の危険度が13.5倍になるといわれる。

本書は、腰曲がりの原因と、早期発見の方法、予防・改善のための呼吸法、歩き方、エクササイズや生活習慣について解説する。



図書館Webサイト 新キャラクター紹介

図書館Webサイトのリニューアルにともない、案内役の新キャラクターが登場します。
これから、図書館のあちこちで活躍するかも？ みなさん、かわいがってあげてくださいね。

はじめまして！ トモちゃんって呼んでピィ
ニコニコ笑顔と、赤いほっぺが、チャームポイント。
川西市の舎羅林山^{しゃらりん}からやってきた、図書館のムードメイカーだピィ。
「しっかり者」って言われるけど、張り切りすぎちゃうのがたまにキズ、ピィ？
好きな飲み物はサイダー！ 川西の平野鉱泉の炭酸水も、あの「三ツ矢サイダー」の原型として有名だピィね。みんな知ってたピィ？
地理や歴史の本が好きで、お休みの日は、ガイドブックを片手に、旅行やハイキング、お城や博物館にと、飛び回ってるピィ。
能勢電鉄の駅名を、全部言えるのも、ちょっと自慢ピィね。
知らない場所に行ったり、新しいことを知ったりするのって、わくわくもんだピィ！
これから、みんなの「わくわく」を調べるお手伝いができたら嬉しいピィ



はじめまして！ ぼく、メグミくんですポン
黒川の里山で生まれましたポン。
小さい頃から、「のんびり屋でおちょこちよい」だと、言われますポン。
昔話のタヌキ先輩たちに憧れて、絵本が大好きになり、立派な司書ポンになるために、図書館にやってきましたポン。
でも、まだまだ半人前。今日もトモちゃん先輩に叱られましたポン……。
好物は、くだものや木の実。川西の特産品、イチジクや栗も大好きですポン。
おばあちゃんがくれた、イチジク色のベレー帽もお気に入りですポン
最近は、お料理にも挑戦中。なにかを追究するのって楽しいですポンね！
みなさんも究めたいこと、深く知りたいことがあったら、お気軽に図書館に来てくださいポン。ぼくも精いっぱいお手伝いしますポン！

本のリユース コーナーからのお知らせ

場所 図書館内 5階エレベータ前 廊下

今月は、実用書・旅・レジャーに関する本を中心にお願いします。
是非お立ち寄りください。

守ってほしいこと・知っておいてほしいこと

1. できるだけ多くの人に利用いただきたいので、持ち帰る冊数は**一度に5冊まで**お願いします。
2. 持ち帰った書籍は、個人の読書のために使用し、**売却するなどの営利目的には使用しないよう**にお願いします。

図書館カレンダー

3月							平日...午後7時閉館	...午後5時閉館	☐...休館日
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	おはなし AM11:00		
㉒	23	24	25	26	27	㉘	おはなし AM11:00 PM2:30		
㉙	30 館内整理日	31							

行事：📖...おはなしのくに（定例） 🎥...ビデオ映写会（定例） 🌸...特別行事
 対象年齢（目安）： ...0～2才児、 ...3才児～就学前、 ...小学生、 ...中高生、 ...一般

定例行事

おはなしのくに 📖（絵本の読み聞かせ・語りなど） **場所** 4階 おはなしのへや

21日（土） 午前11時～（3歳～就学前対象）
 28日（土） 午前11時～（3歳～就学前対象） 午後2時30分～（小学生対象・語り）

行事中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3月1日（日）～3月15日（日）に開催予定の図書館主催行事を中止いたします。参加を楽しみにされていたみなさまには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

中止する行事

おはなしのくに 3月7日（土）、3月14日（土）
 ビデオ映写会 3月8日（日）、3月15日（日）
 かわにしぶっくらぶ 3月13日（金）

状況により、中止期間を延長する場合があります。

お問い合わせ ☎666-0033 川西市栄町25番1号「アステ川西」内 ☎:(072)755-2424

Webサイト (PC・スマートフォン用) <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kawanishi/>

モバイルサイト (フィーチャフォン用) <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kawanishi/mobile/index.do>



(PC・スマートフォン用 HP)



(スマートフォン用 利用照会・蔵書検索ページ)



(フィーチャフォン用 HP)