

春です！外に出ましよう

体を動かす前に「ほぐし」を
 自分にあつた無理のない運動で健康維持を図るためには、運動前の準備が大切です。

朝の危険

起床から2時間位は自律神経のバランスが悪く、血流がなめらかになつていません。筋肉や関節も同じでいきなり動かすことは事故の元です。十分に体をほぐしてから運動を始めましょう。

ストレッチングの実際

膝と腰は最も痛めやすいので、膝の関節をなめらかにし、脚の後の腱をよく伸ばし、腰の周りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。

この「ほぐし」を毎日行うだけでも、体のコンディションはかなり改善されます。



膝を痛めないためのストレッチ

● **アキレス腱のストレッチ**
 足を前後に開き、両手を腰に当てる。両足のかかとを床につけたまま、前足にゆっくり体重をかけ、そのまま20〜30秒間静止する。つま先が前方を向くようにして行う。足を替え、同様に行う。

● **足と足の裏のストレッチ**
 足を前後に開き、両手を腰に当てる。状態をまっすぐに保ちながら、ゆっくり膝を曲げる。足を替え、同様に行う。

● **太もも前側のストレッチ**
 両足を伸ばして床に座り、片足を外向きに曲げる。両手を体のうしろにつけて、曲げたほうの足の膝を床につけたまま、体重をゆっくりうしろにかけて、そのまま20〜30秒間静止する。足を替え、同様に行う。

● **太もも裏側のストレッチ**
 足を肩幅に広げて立ち、両膝を軽く曲げて、状態を前屈みにして、背中から太ももの裏側にかけての筋肉を伸ばす。起き上がるときは、腰を痛めないように、背中を丸めたまま、頭を最後にしてゆっくり起きあがる。

● **腰を痛めないためのストレッチ**
 太ももの裏側から膝の裏側のストレッチ
 床に座り、片足の膝を曲げてかかとを内側に向ける。もう片方の足を伸ばしたまま、床に両手をつけて、伸ばしたほうの膝に上体をゆっくり近づける。反対側も同じように行う。



としかん
 図書館だより
 市立図書館 tel 26-5123

4月のアニメ上映会 (視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 4/5 (土) 13:30~ 「らんま1/2」(60分)
- 4/12 (土) 13:30~ 「ぞうのババール5」(50分)
- 4/26 (土) 13:30~ 「クレヨンしんちゃんスペシャル」(90分)



全国訪問 おはなし隊がやってくる!

4トトラックに絵本を載せたキャラバンカーがやってきます。この機会に、お子様と一緒に是非、キャラバンカーをご覧下さい。また、「おはなしポケット」による楽しい読み聞かせの時間もあります。

● **としかんおはなしの森 (展示室)**
 ・とき 4/12 (土) 15:00

● **紙芝居の会 (展示室)**
 ・とき 4/5 (土) 15:00
 4/19 (土) 15:00

● **絵本を楽しむ会 (展示室)**
 ・とき 4/17 (木) 10:00

● **おはなしの会 (展示室)**
 とき 4/26 (土) 15:00

としかんたまごの会 (展示室)

● **とき 4/25 (金) 10:30**

● **新着図書 (一部)** 「あしたの経済学」竹中平蔵「北朝鮮・狂気の正体」深田祐介
移動図書館車「ぐるぐるブック号」運行中!

4月から 館内整理日が変わります

今まで、毎月月末を館内整理として閉館していましたが、4月から毎月第1水曜日を館内整理日に変更します。利用者の皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願い致します。

4月の日	休
3日(水)	休
7日(月)	休
14日(月)	休
21日(金)	休
28日(月)	休
29日(火)	休

編集・発行

表紙の説明

3月9日、ルネッサながと開館3周年記念施設開放事業での深川小学校4年2組きらさら劇団によるみずぎ童謡ファンタジー「そして、さやかを救え!」の一場面です。会場からは盛んな拍手が送られていました。

金子文英堂看板設置

3月4日、建設中の金子みずぎ記念館に「金子文英堂」の看板が設置されました。記念館のオープンは、4月11日の予定です。



市の人口

(3月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	24,068人 (-25)
男子	11,192人 (-23)
女子	12,876人 (-24)
世帯数	9,117世帯 (-25)

()内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています。)