

読んでみて!!

夏休み

図書館オススメ本!!



今回は小学生にオススメする自由研究や感想文に役立つ本を紹介します。夏休みに「何を読もうかな?」と迷っている人は、ぜひ手に取ってください!

小学1~2年生向け
「だんだんできてくる①
道路」 (フレーベル館)



まちのなかにある「大きな建造物」がどうやって作られたのかを同じ場所から見つめるシリーズ。1巻は山とまちをつなぐ「道路」について取り上げる。

小学3~4年生向け
「おとな体験授業?」
(なかがわちひろ/作)



自分がなりたい大人になれる「おとな体験授業」。あすかは「マンガ家になりたい」と紙に書いたが、気がつくとなぜかラーメン屋になってしまっ...

小学5年生より
「やってみた! 研究
イグノーベル賞」
(五十嵐杏南/著)

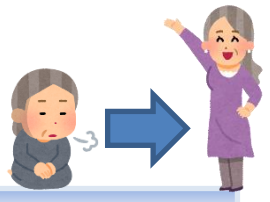


「まずは人を笑わせ、その後、考えさせる」がテーマのイグノーベル賞。「パンダのうんこでごみ処理」など82のオモシロ研究を取り上げ、研究を行った理由も含めて紹介。



第2回 市民大学

生活習慣病予防は介護予防 ~フレイル予防も学ぼう!~



6月25日(火)、地域交流センターゆうにおいて、第2回市民大学が砂川市老人クラブ連合会と共催で開催されました。50人以上の方が参加し、講師の健康生きがいづくりアドバイザー北海道協議会代表理事渡邊一栄氏から人生100年時代と言われる中、生活習慣病やフレイルを予防し健康に過ごしていくために必要な予防法をわかりやすく教えていただきました。

フレイルってなに?
フレイルとは、
英語の「Frailty (フレイルティ) が語源で日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」という意味で「加齢により心身が老い衰えた状態」のことを言います。
フレイルになると、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険が高まるので予防が必要!!



フレイルの予防方法

- いろいろな食材をしっかり食べて食後に歯磨き
- 適度に運動をして、今の身体能力を維持する
- 町内会などの社会的な活動に参加する