

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- 小鳥とリムジン／小川 糸 (著)／ポプラ社
- 日本狒犬大全／荒 勝俊(著)／さくら舎
- ごくごく飲みほすだしの本手軽なのに本格的！／吉田 麻子(著)／文化出版局



- ぞうくんのおおゆきさんぼ／なかの ひろたか(さく・え)／福音館書店
- カキじいさん、世界へ行く！／畠山 重篤(著)／講談社
- へびのニョロリンさん／富安 陽子(ぶん)／長谷川 義史(え)／童心社

年末年始の休館のお知らせ

休館期間 12月29日(日)～1月3日(金)

謹賀新年

昨年は枕崎市立図書館をご利用いただき、ありがとうございました。今年も市民の皆様役に役立つ情報提供や読書の推進に努めていきます。

身近な本棚・憩いの場として気軽にご利用ください。

新春 本の福袋

期間 1月4日(土)～ ※数量限定

内容 通常の貸出冊数に加えて借りることができます。

なくなり次第終了いたします。

フレッシュなあなたにすすめる本展

期間 1月4日(土)～13日(月)

内容 新成人の方や新たな人生の一步を踏み出す若い人におすすめの本を展示・貸出します。

蔵書点検に伴う休館のお知らせ

休館期間 2月4日(火)～18日(火)

本の点検・本の整理を行います。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

※本の返却はブックポストをご利用ください(朗読CD・紙芝居は破損するおそれがあるため除く)。



市立図書館 ☎ 72-9254

ホームページ <https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/>

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 1月10日～2月8日

日	月	火	水	木	金	土
					10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

- 休館日
- おはなしのへや 午後3時～ (絵本と紙芝居の読み聞かせ)



読み聞かせボランティアグループの紹介

- グループ名 Smile Mama Book 会員 9名
- 活動場所 桜山小学校、枕崎幼稚園 城山センター
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

人生100年時代に知っておきたいこと

住民主体で行う介護予防事業「てげてげ広場」

市では、介護予防のための集いの場「てげてげ広場」事業を行っています。「てげてげ広場」では、公民館に集まり、おもりを手首や足首につけてゆっくり動かすことで筋力の維持・向上を目指す「てんとうむし体操」を行います。地域の見守りや支え合い、高齢者の社会参加や生きがいをづくり、フレイルの予防・改善にもつながります。

「元気な人はもっと元気に」「ちょっと弱ってきたな、という人は再び元気に」そして「介護サービスなどの支援が必要な人も、少しでも自分でできるように」なるため、てんとうむし体操で介護予防に取り組んでいきましょう。

高齢者が元気に過ごすことができれば、地域も元気になります！

あなたの公民館でも「てげてげ広場」を始めてみませんか？

地域に集いの場があるということは、地域にとって大切なことです。「てげてげ広場」には体操だけではなく、ふれあいや支え合いがあります。令和6年1月から東白沢公民館、令和6年3月から日之出町公民館で「てげてげ広場」を開始し、現在は21公民館が活動しています。

「てげてげ広場」を始めてみたい、興味があるという公民館がありましたら、住民向け説明会を随時開催します。

お気軽にお問い合わせください。



問合せ

地域包括支援センター
TEL73-5131

防災掲示板



災害時の通電火災

暖房器具を使う寒い季節や、食事をするために火を扱う時間帯に大地震が起きると火災発生のおそれがあります。

地震発生直後の火災だけでなく、電気ストーブや照明器具を使用中に地震が発生し、停電により電源が切れると、その場では火災にはなりませんが、その後の余震で転倒したり、可燃物が触れた状態で停電が復旧すると、自動的に電源が入り火災が発生します。火災を防ぐため、避難のために自宅を離れる際は、ブレーカーを落としましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

エコライフ目標



エコライフとはエコロジー(環境に配慮した)でエコノミー(経済的に節約する)な暮らし方をすることです。年初に、職場や家庭で、全員で取り組む2025年のエコライフ目標を掲げてみてはいかがでしょうか。

「節電」「エコドライブ」「ごみ減量」など、まずは身近で行動しやすいことからスタート。一人一人がきちんと実行していくと実りあるエコライフの成果が得られるはずですよ。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

健康長寿のカギはフレイル対策にあり

私たちは誰でも年を取るにつれて「古い坂道」を下っていきま。しかし、同世代でも元気に生活している人もいれば、介護が必要な方もいます。「古い坂道をゆっくり下るか、転げ落ちるか」はあなた次第です。健康をキープするには、健康と要介護状態の間点である「フレイル」の時期をどう過ごすかがカギとなります。

○フレイル予防のポイント

フレイルの予防は、栄養(一口腔)・運動・社会参加の3つの柱が基本です。

栄養 低栄養は筋力低下を招きます。主食・主菜・副菜を揃え、筋肉のもとになる肉、魚、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳や乳製品を積極的に食べましょう。食事はなるべく家族や友人と会話を楽しく「共食」を、1人だと手を抜きがちな献立の種類も増えやすく、お勧めです。また、噛む力を維持するために、定期的に歯科

受診をしましょう。

運動 筋力を維持するためには、運動は不可欠です。ただし、運動といっても負荷の大きいものを無理にする必要はありません。毎日歩いたり、階段の昇り降りをしたりするだけでも筋肉は活性化されます。一時的に激しい運動をするのではなく、続けることが大切です。また、筋力を維持することで転倒・骨折で寝たきりになるリスクも下げられます。今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

社会参加 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。家に閉じこもりがちになると、精神的に孤独になり身体面にも悪影響をもたらします。人とのつながりは禁煙や運動よりも、寝たきりになるリスクを下げるという調査報告もあります。地域のボランティアへの参加や趣味のクラブに入るなど、自分に合った活動を見つけてみましょう。

○受けよう長寿健診

本市では75歳以上の方を対象に、長寿健診を実施しています。令和2年度に運動や食生活の習慣、物忘れの有無などの質問票が導入され、フレイルに着目した健診となっています。対象の方は市内の協力医療機関で、令和7年2月未まで、無料で受診できます。年に1回は健診を受けましょう。

問合せ 健康センター TEL72-1717