



- 開館時間
10時～18時。金曜は瀬高館のみ20時まで
- 年末年始と1月の全館休館日
12/28日(土)～1月4日(土)
6日(月)、14日(火)、20日(月)、23日(木)、27日(月)



〒地域包括支援センター
(Tel 64-1516)



瀬高館入口の装飾が新しくなりました
「自由きままにスイスイ」
制作：TAP (Toshokan Art Project)

1月のイベント

瀬高館

- ▶おはなし会
(11日、18日、25日 14時～14時30分)
- ▶図書館ピアノ
(12日、26日 11時30分～11時50分)

山川館

- ▶おりがみ教室mini
(11日 14時～15時)
- ▶おはなし会
(18日 11時～11時30分)

高田館

- ▶おはなし会
(11日 11時～11時40分)

ブック&マガジンリサイクル

本

2月8日(土)
10時15分～14時
まいピア高田

雑誌

2月9日(日)
10時15分～14時
まいピア高田

※午前中は、整理券が必要です(10時から会場前で配布)
※12時までは、15分の入れ替え制で1人10冊まで。
12時～14時は、自由入場で冊数の制限なし。

新着図書と特設コーナー

New
瀬高館 児童

ダンス★フレンド

カミラ・チェスター／作、櫛田 理絵／訳、
早川 世詩男／絵
(小峰書店)



場面かんもく症のため、家族としかしゃべれないレオ。ところが、となりの家に引っ越してきたリカは気にせず話しかけてくる。「リカとなら友だちになれるかも」と勇気を出して、しゃべれないわけを手紙に書くが…。

特設コーナー (※「一般」、「児童」の順)

「触れてみよう 海外文字」、
「かお・かお・えがお!」

New
山川館 絵本

フルーツスイーツのプリンセス

山岡 ひかる／作
(くもん出版)



いちごちゃんがひみつのはんこにはいると魔法がかかって、いちごショートケーキのプリンセスに変身! くだものみんなが集まると、パーティーが始まって…。女の子の好きがまったスイーツ絵本。

「本で初笑い」、
「ぼかぼか あったかいおはなし」

New
高田館 一般

まぼろしの女 蛇目の佐吉捕り物帖

織守 きょうや／著
(文藝春秋)



新婚早々殺された妻と消えた夫、犯行現場に二十四文の銭を残す辻斬り、寿命が尽きる寸前に殺された男…。駆け出しの岡っ引きが若医者と組んで事件を追う、時代物本格ミステリ連作集。『オール讀物』掲載を単行本化。

「なりたい自分になるために」、
「にゃんこ だいしゅうごう」

※TRC週刊新刊全点案内より
※所蔵していない本は、リクエストでできるだけお応えしていきます。

問い合わせ

みやま市立図書館

瀬高館 Tel64-1117

山川市民センター図書館

山川館 Tel67-0401

まいピア高田図書館

高田館 Tel22-6655

ホームページ



X



instagram



※最新の開館状況とイベント情報は図書館ホームページを確認ください。

今すぐ始める介護予防

いつまでも自分の力で元気に楽しく

「住み慣れた場所で、自分の力でいつまでも元気に過ごしていきたい」と考える人は多いのではないのでしょうか。介護予防とは、介護が必要な状態になることを予防したり、介護が必要になったとしても悪化を防ぐことで、自立した自分らしい生活が送れるようにすることです。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

1 毎日体を動かしましょう

身体を動かさないでいると次第に筋力は弱まり、活動の意欲も薄れ、衰弱の悪循環に陥りがちです。筋力低下を予防するためにも、筋力アップを目的とした運動を毎日行って、筋力を蓄えましょう。

- 毎日できるだけ歩く
- 運動を生活に取り入れる
- 楽しくできる軽スポーツ・軽登山などに参加する

やってみよう!

いつでもどこでも簡単にできる「介護予防体操ハレハレみやま体操」の動画を配信しています。



2 たんぱく質とエネルギーをしっかりと

健康を維持するためには、身体を維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」が重要です。この2つが不足した状態を「低栄養」といいます。「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品を意識して食べるようにしましょう。

- 主食(ごはん、麺、パン)と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかり取る
- 身体を動かした後などに乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、プリンなどのたんぱく質をとる
- 1日3食きちんと食べる。食欲がない時は食べたいものを食べたいときに食べる



3 お口の健康を保ちましょう

口腔内の健康を守ることは全身の健康に関係します。歯の丈夫さは、栄養がきちんととれているか、身体を動かすときに歯を食いちばれるかなどに関係します。また、口腔内に細菌が繁殖すると、口内炎になったり、風邪・気管支炎・肺炎などを招く恐れがあります。

- 毎食後、歯磨き、うがい、洗口剤などで口腔内を清潔に保つ
- 歯を磨けない時は、口をすすぐなどして食べ残しが残らないようにする
- 入れ歯の点検など、定期的に歯科医を受診する

4 外に出て体と脳に刺激を

「家が一番」と家にこもってばかりいると、使わない足腰は衰え、体を動かさないことでお腹が空きにくくなるため食欲も低下していき、気づかないうちに衰弱してしまいます。また、刺激が家の中だけになると、次第に脳も衰え、認知症を招きやすくなってしまいます。

- できれば週に3～4回は外出する
- 知人と会うなど、外出習慣をつける
- 地域のさまざまな活動に参加する



介護予防教室を実施中 (みやま市地域包括支援センター Tel64-1516)

みやま市では、上記の「介護予防の4つのポイント」を取り入れた介護予防サポーター養成講座や元気が出る学校、元気クラブなどの介護予防に関する事業を実施しています。詳しくは、市地域包括支援センターへ問い合わせください。