



図書館だより

図書館本館 (広見) ☎5120
帷子分館 ☎8530
桜ヶ丘分館 ☎3473

開館時間
本館 火～金 午前10時～午後7時
土日祝 午前10時～午後5時
帷子・桜ヶ丘分館 午前9時～午後5時

休館日 本館・分館共通
毎週月曜日、25日(金)

※桜ヶ丘分館は20日(祝)午前9時～午後1時まで休館します。

展示のご案内 (本館)

史跡めぐりウォーキング展 (文化財課)
期間 3月24日(木)まで
有志の皆さんで市内の城跡や古墳などの史跡を巡るウォーキングを開催しました。その様子をパネルで紹介します。

図書館講座「わらべうた講座」

子どもの本との出会いの場である子ども文庫を各地に創設し、わらべうたの講座・講演も行っている落合美知子さんによる講座です。
申込方法 電話または図書館本館窓口で申し込む

- ①子どもの心に灯をともしわらべうた
読み聞かせボランティア向けの講座です。
期日 3月15日(火)
時間 午後2時～4時
場所 図書館本館
定員 40人(先着順)
申込開始 3月4日(金)
- ②親子で楽しむ絵本とわらべうた
期日 3月16日(水)
時間 午前10時30分～11時30分
場所 図書館本館
定員 親子15組(先着順)
申込開始 3月4日(金)

新しくいった本

- 「ありきたりの痛み」
東山彰良 / 著 (文藝春秋)
- 「東海の文学風土記 坪内逍遙から朝井リョウまで」
三田村博史 / 著 (中日新聞社)
- 「すごい古代生物」
川崎悟司 / 著 (キノブックス)

児童書

- 「よくわかる知的財産権」
岩瀬ひとみ / 監修 (PHP 研究所)
- 「どーだっ!」
後藤竜二 / 文 長谷川知子 / 絵 (新日本出版社)

広報番組のお知らせ

ケーブルテレビ可児で

いきいきマイタウン

3/5(土)～11(金)

ようこそ!市長室へ

3/12(土)～18(金)

好きなのはカニダー

3/19(土)～25(金)

UNIC でスポーツを楽しもう

3/26(土)～4/1(金)

簡単!山ごはんレシピ

Kルートで行こう!

放送時刻 月～金曜日 7:00・12:00・17:00・19:00・21:00
土・日曜日 7:00・12:00・19:00・21:00

FMららで

可児市役所からこんにちは

3/3(木) 11:20～

ようこそ!市長室へ

3/10(木) 11:20～

可児市ふるさと広報大使塚本明里の「あかりい話」

3/17(木) 11:20～

消費生活相談

3/24(木) 11:20～

可児市ふるさと広報大使塚本明里の「あかりい話」

3/31(木) 11:20～

UNIC でスポーツを楽しもう

おはよう可児市役所 月～金曜日 8:00～

発見!可児の魅力 毎週土曜日 10:00～

もう一度確認を!災害時の情報収集

すぐメールかに

あらかじめ登録した携帯電話などのメールアドレスに、災害や気象に関する情報を配信します。そのほか、暮らしに役立つ市政情報も配信しています。

登録方法はコチラ



「防災無線」電話で確認サービス

専用電話番号 ☎0574 (62) 1548

防災無線で放送された内容を放送後に電話で確認することができます。

※通話料金が必要です。
※防災無線放送後、24時間経過すると消去されます。

みんなでK体操、みんなで介護予防!



ようこそ!市長室へ



誰しも介護のお世話にはなりたくありません。でも、現実には、可児市内で何らかの介護が必要な方は、75歳以上で30%、80歳以上では44%を超えます。そのため可児市では、「歩こう可児302運動」をはじめとして、健診、食事、社会参加での健康づくりに取り組んでいます。そこに、介護予防の助っ人が新たに加わりました。K(ケイ)体操です。

基本のK体操は、椅子に座ったまま行う肩の上げ下げ・足上げ運動、床に座り、膝を伸ばしたまま足を上げる運動などがあり、身体を意識して動かす体操です。頭のK体操は、足と手あべこべ運動など頭を使いながら身体を動かす体操で、認知症予防に効果があるとされています。昨年の健康フェアで初披露し、多くの方にK体操を体験してもらいましたが、皆さん

楽しんでそうに身体を動かして、好評でした。筋力低下や骨・関節の病気などが原因で、立つ、歩くなど日常生活に支障が出ることをロコモティブシンドローム(運動器症候群)と言います。家の中でつまずく、手すりがないと階段を上がれないなどの症状はありませんか?実際に転倒に対する不安が大きいと答えた人は女性の35・7%に上っています。高年齢者の約10人に1人が、男女関係なく1年に1回以上転倒しています。筋肉量は何もしなければ落ちる一方です。介護が必要とならないよう、年齢に関係なく普段から身体を動かす習慣を続けることが重要です。K体操の方法はHPなどで公表していますし、地域の高齢者サロンなどでも取り入れて実践していただいているところもあります。今月のケーブルテレビ版「ようこそ!市長室へ」では、私自身が体験します。ぜひ、ご覧ください。ご自身だけでなく、ご家族の安心のためにも、K体操を、日常生活に習慣付けましょう。

頭のK体操 (一例) 足と手あべこべ運動

- ①右手をグー、左手をパーにして、右足のつま先と左足の踵を同時に上げます。
 - ②右手をパー、左手をグーにして左足のつま先と右足の踵を同時に上げます。
- ①と②を交互に繰り返していきます。



基本のK体操 (一例) 肩上げ下げ運動

- ①息を吸い込みながら肩を上げます。
- ②息を吐きながら肩をストンと下ろします。

