



芸術の秋

スポーツの秋、食欲の秋——。何をすることも過ぎやすいこの季節。秋の夜長に、本をとおして芸術に触れてみるのはいかがでしょうか？

『#名画で学ぶ主婦業』

田中久美子／宝島社



家事や子ども、夫に対するリアルな「主婦の声」が名画とともにつづやかれる、そのユニークさと共感性が話題になり、数々の投稿があったものをまとめた1冊。名画の歴史的背景や見どころも解説されているので、新たな美術の楽しみ方として読んでみませんか？

『楽園のカンヴァス』

原田マハ／新潮社



大原美術館で一介の監視員として働く早川織江は、アンリ・ルソーの代表作である「夢」の貸出交渉を急ぎよ任されることに。ルソーの名画に酷似した一枚の絵に秘められた真実の究明に、2人の男女が挑む興奮と感動の傑作アート・ミステリ。

『名画で読み解くイギリス王家 12 の物語』

中野京子／光文社



「君臨すれども統治せず」で知られ、9月のエリザベス女王の逝去を受け注目を集めたイギリス王家。16世紀から始まるヘンリー8世からエリザベス2世までの歴史を名画を通して知ってみませんか。波乱万丈な人生を生きた人々の物語としても楽しめる1冊です。

『名画で遊ぶあそびじゅつ！』

エリザベート・ド・ランビリー／ロクリン社



子どもは探し絵遊びが大好き。この絵本には、名画の細かな部分に注目しそれを探すたくさんのクイズが出題されています。クイズを解くために、目を凝らしているうちに、楽しく新しい絵画の見方や魅力を発見することができるので、子どもはもちろん、大人にもおすすめの1冊です。

今月の
新着図書

●『ハヤブサ消防団』池井戸潤／集英社 ●『54字の物語Q』氏田雄介／PHP研究所 ●『暮らしをそのままの自分に寄せて』本多さおり／主婦の友社 ●『ルボ誰が国語力を殺すのか』石井光太／文藝春秋 ●『もの書く人のかたわらには、いつも猫がいた』角田光代／河出書房新社

●『パンしろくま』柴田ケイコ／PHP研究所 ●『ぼくのトリセツ』のびみ／東京ニュース通信社 ●『SDGsのサバイバル』韓賢東／朝日新聞出版 ●『ポケモン空想科学読本(全4巻)』柳田理科雄／オーバーラップ ●『女子力アップレッスン帳』キラキラリサーチ委員会／PHP研究所 ●『ガリレオの事件簿1』東野圭吾／文藝春秋



おはなし会を開催します

— 3会場とも午前10時30分から行います —

▶ 加悦分室…11月12日(土) ▶ 野田川分室…11月26日(土) ▶ 本館…12月3日(土)

※ 新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。また、状況によって変更または中止する場合があります。

● 問い合わせ先／与謝野町立図書館 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 43-0087
● 開館時間／午前10時～午後6時 ● 休館日／毎週月曜(本館・加悦分室)、毎週火曜(野田川分室)、毎月最終木曜(共通)

健やか広場 ▶ フレイルを予防するために

フレイルとは
加齢により、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気付き適切な対応をすることで、フレイルの進行を防ぎ健康に戻ることができま

3つのポイントで予防
フレイル予防のために大切なポイントは、「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。生活の中で体を動かすことを意識したり、ボランティアや地域の集まりごと、趣味などで、人と交流する機会をもちたり、毎日の食事から元気な体を作るために必要な栄養をとることが大切です。

特に気をつけたい食事

活動できる元気な体を作るためには、特に食事が大切になります。今の食生活を振り返り、以下の3つのポイントを確認してみましょう。

Point 1 3食しっかり食べる

朝・昼・夕の3食を、できるだけ規則正しく食べるように心がけましょう。食事時間が決まると、生活リズム全体も整うようになります。



Point 2 定食型の食事を心がける

1日2回以上、ご飯やめん類などの「主食」、肉や魚、豆腐、卵を使った「主菜」、野菜などを使った「副菜」の3つがそろった定食型の食事を目指しましょう。



【主食】 ご飯やうどんなど、主食の重ね食べをしないようにしましょう。
【主菜】 タンパク質の1回の目安量は手のひら半分量。
【副菜】 野菜は1日350g以上を目安にとりましょう。

Point 3 たんぱく質の摂取を意識する

食品の中でも、特に肉や魚、卵、豆腐、乳製品などのたんぱく質が多く含まれる食品を意識して摂取することで、筋力や健康な骨の維持につながりますので、毎食食べるように心がけましょう。



体や心の衰えは予防できます。元気な体で趣味などやりたいことを続けるために、食生活について今一度見直してみてもいいかもしれません。

「栄養」「運動」「社会参加」の3つでフレイル予防

コロナ禍で人と会って話をしたり、外出して運動する機会が以前と比べて減少しているなか、高齢の方に特に注意してほしいのが「フレイル」です。

