

フレイル予防体操 No.7 ふくらはぎ伸ばし

運動の注意点

- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
- 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
- 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
- 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付きの椅子など、軽いものや動くものは使用しない。

手順（左右 30 秒）

- ① 足を前後に開き、胸を張る。
- ② 両足のつま先を正面に向けて前足のひざを少し曲げ、後ろ足のひざを伸ばして、後ろ足のかかとをゆっくりと床に押しつける。
- ③ 反対側も同様に行う。

POINT!!

後ろ足のつま先を少し内向きにすると、ふくらはぎの筋肉がさらによく伸びます



※ 反動をつけて、かかとをぐいぐい押し付けないように注意しましょう

町政 News & Information

功績・功労をたたえて

● 与謝野町特別職員表彰

たかおか けいこ 高岡 恵子さん
たけだ たみこ 武田 民子さん
よこたに ひでき 横谷 秀樹さん



左から高岡さん、武田さん、横谷さん

高岡恵子さん（男山）、武田民子さん（三河内）、横谷秀樹さん（加悦）におかれましては、12年以上の長きにわたり民生児童委員を努められ、住民福祉の向上に大きな貢献を果たされました。

この功績をたたえ、3月21日、与謝野町役場本庁舎において、山添町長から与謝野町特別職員表彰が授与されました。長年のご尽力に対し、心より感謝申し上げます。

図書館へ行こう！

BOOKS

図書館ホームページ▶



貸し出しが多かった本 BEST 3

昨年4月1日から今年3月31日までに120,875冊（昨年度122,368冊）の本を貸し出しました。この1年間で、貸し出しが多かった本「BEST 3」を紹介합니다。

※ 人気の本は貸出中の場合がありますが、予約をすれば図書が返却されしだい、取り置きできます。図書館ホームページから貸出状況の確認や予約（要事前登録）ができます

一般書

第1位
『魔女と過ごした七日間』
東野圭吾 / KADOKAWA



AIによる監視システムが強化された日本で起きた殺人事件により刑事である父を亡くした少年が謎めいた女性（円華）と犯人を追う、人気作家100冊目のミステリー。

- 2位 『汝、星のごとく』 凧良ゆう / 講談社
- 3位 『あなたはここにいないとも』 町田そのこ / 新潮社

児童書

第1位
『ラブラブ・天使の恋まじない』
なまためひろみ / ポプラ社



生年月日から、あなたをまもる天使タイプを導きだし、あなたの恋を応援するっておきのおまじないがわかります。大人気うらないシリーズの1冊。

- 2位 『テーマパークのサバイバル』 ポドアルチング / 朝日新聞出版
- 3位 『大雪のサバイバル』 ポドアルチング / 朝日新聞出版

絵本

第1位
『ぼくはいたいどこにいるんだ』
ヨシタケシンスケ / ブロンズ社



自分がいまどこにいるのか、何が一番大事なのか。いろんなことを地図にするとわかることがある。大人にも大人気の作家によるちょっと自分を考えてみたくなる絵本。

- 2位 『大ピンチずかん』 鈴木のりたけ / 小学館
- 3位 『ドーナツペンタくん』 柴田ケイコ / 白泉社

今年の本屋 大賞



『成瀬は天下を取りに行く』
宮島未奈 / 新潮社

地元の滋賀県愛にあふれた、わが道を突き進む成瀬の姿を描いた青春小説。続巻『成瀬は信じた道をいく』もぜひ。

おはなし会を開催します

- 【加悦分室】
5月11日（土）午前10時30分～
- 【野田川分室】
5月25日（土）午前10時30分～
- 【本館】
6月1日（土）午前10時30分～



- 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）