

ようこそ としょかんへ!

▶蔵書検索
と予約は
こちら



welcome to the library

問 人吉市図書館 ☎24-3518
場 所：カルチャーパレス2階
開館時間：午前9時～午後5時
休館日：月曜（祝日の場合はその翌日）

8月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
9/1	2	3	4	5	6	7

■ 休館日 □ 午後6時まで開館

七夕お楽しみ会を 開催しました♪

子どもたちに本に慣れ親んでもらおうと、子ども図書館で7月7日に「七夕お楽しみ会」を開催しました。

中学生以下を対象とした令和5年度多読者表彰では、多くの本を借りた上位10人に賞状と記念品を贈呈。市子ども読書活動推進委員の工藤美和子さんによる絵本の読み聞かせと簡単な手話の講演があり、参加者は話にしっかりと耳を傾けていました。館内には七夕飾りを設置し、子どもたちは思い思いの願い事を短冊に書いて飾り付けました。



叶いますように★



▲一番多い人で1年間に412冊の本を借りました

問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

子どもへの「声掛け」うまくできていますか？

「子どもが言うことを聞かない」というときは、「大人の言っていることが分からない」という場合があります。子どもに分かりやすいように伝え方を工夫すると、うまく行動に移せるかもしれません。

●具体的な言葉で伝える

「おもちゃをこの箱に入れようね」など具体的に伝えます。保護者がやってみせながら言うと、理解しやすくなります。

●どうすれば良いのかを伝える

「走っちゃだめ」などの禁止する言葉ではなく、「お店の中は歩こうね」など、どうすれば良いか分かるように伝えましょう。

●いい行動はしっかり褒める

いい行動を褒められると「次も頑張ろう」とうれしい気持ちになります。子どもの頑張っている姿に目を向けて、具体的に褒めてあげましょう。



声掛けの例



「そこに」「あれを」
「大切に」「きちんと」
「早くしなさい」「行ってきなさい」
(片付けのとき)「ガシャガシャ入れない」
「危ない」
「うるさい」
「早くしなさい」
「ちょっと待って」



▶ 「おもちゃを箱に」「赤いコップを」
▶ 「本は破らない」「手はお膝に」
▶ 「ご飯を食べよう」「トイレに行ってこよう」
▶ 「音がしないようにそーっと入れようね」
▶ 「止まって」
▶ 「アリさんの声の大きさと話してね」
▶ 「5分で終われば、あと10分遊べるよ」
▶ 「あと〇分(秒)だけ待ってね」

令和6年7月に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。



人吉市の皆さん初めまして！ 令和6年7月1日から地域おこし協力隊の船頭見習いとして球磨川くんだり株式会社に入社した坂東祥龍と申します。球磨川くだりの舟上から見る自然の雄大さに感動し、応募しました。出身は神奈川県横浜市。初めての1人暮らしは慣れないこともあり、毎日試行錯誤しながら生活しています。

目標は協力隊の任期の3年間で一人前の船頭になることです。季節によって移り変わる球磨川の情景を楽しみながら着実に技術を身に付け、一日も早く

皆さんを乗せて舟を出せるよう努力していきますので、どうぞよろしくお願いいたします！



▲たくさんのメディアから取材を受け、身が引き締まる思いです



▲毎朝、舟を出せるよう準備しています

元気モリモリ

ランニング クラブ

日本スポーツ協会公認陸上競技上級コーチの資格を持つ人吉スポーツパレスの森 英和館長が、ランニングのイロハを紹介します。

問 市社会教育課スポーツ振興係（☎22-2111 内線4024）

ウォーキングの基本姿勢

今回はウォーキングの基本姿勢とポイントをお話しします。

- ①膝を軽く曲げて両かかとを付け、180度爪先を開いて立ちます。そこから膝をギュッと締めるとお尻と腰の筋肉が緊張します。腕は身体の前で電信柱を抱くように円を作るときれいな立ち姿になります（バレリーナの基本姿勢）。
- ②①の姿勢から爪先を前に向け骨盤を少し前に出すと自然に歩幅が出てきます。意識して爪先を降り出すのではなく、地球の引力を利用します。
- ③膝が先導するように脚を動かし、着地したときに重心が前脚に乗るようにします。このとき、後ろ脚は地面を押し戻したり蹴ったりせず、体の真下に来るように膝から持ってくるのがポイントです。
- ④腕の振り方は膝を引っ張るイメージで、骨盤がスムーズに左右に動くようリラックスして振りましょう。スピードが上がるに従い肘を曲げていきます。脇が開く人は軽く小指を曲げて手のひらを上に向けると閉まります。
- ⑤上半身は胸を張るのではなく肩を開くよう意識す

るとよいでしょう。

- ⑥視線と全ての動きをへそから2m先の1点に集中させるとフォームをまとめやすくなります。今回はウォーキングの基本姿勢について話しましたが、ランニング（ジョギング）も基本はすべて同様です。次回は栄養と休養について話します。

ウォーキングの姿勢とポイント



▲開いた膝を締め、頭の上から引っ張られているイメージで
▲前脚が着地したら後ろ脚は地面に残さず体の真下に
▲脇が開く人は軽く小指を曲げて手のひらを上に