

# 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 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）

## 12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	1/1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

■ 休館日 ■ 年末年始休館



## 一日司書体験を 開催しました

10月27日～11月9日の読書週間に合わせて、10月27日に一日司書体験を開催しました。小学生2人が本の返却・貸出・整理など図書館の業務を体験し、図書館をより身近に感じていました。

▶パソコンを使って貸出・返却の作業を体験



## 新刊案内

面白くない話事典

伊藤 峻泰 著



おばあちゃんの白い鳥

マラク・マタール 作  
さくまゆみこ 訳



問 市保健センター（☎24-8010）



## 子育て 通信

ルールをつくりメディアと上手に付き合みましょう

テレビやスマホなどメディアが多様化し、子育てにも大きく影響しています。

子どもは身近な人との関わり合いや、遊びなどの体験を重ねることで人間関係を築き、心と体を成長させます。要求に応じてくれる大人とのやりとりやスキンシップで親子の絆が生まれ、自分が受け入れられているという経験を積み重ね、幼少期から自己肯定感を育てていきます。

家事などで手が離せないときに子どもがスマホなどのメディアを見ていると助かることもあると思います。しかし、使い過ぎると親子の会話や体験を共有する時間が失われるだけでなく、次のようなことが心配されます。

### メディアを使い過ぎると心配なこと

・一方的な刺激のため、コミュニケーションが不足する

- ・光の刺激で脳が覚醒し、眠りにくくなる
- ・視力低下につながる
- ・体力や学力の低下につながる

子どものメディア使用は保護者の管理が大切です。それぞれの家庭でルールをつくり、メディアと上手に付き合っていきましょう。



### メディア使用ルールの例

- 食事中はテレビやスマホを消す
- テレビ・スマホは短時間になるように休憩しながら使う。1日合わせて2時間まで
- 子ども部屋にテレビやスマホ・タブレット、ゲーム機は置かない
- スマホやゲーム機はリビングで使用する

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。

坂東 祥龍の  
人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

vol.3  
念願の舟こぎ練習を開始!

夏場の繁忙期を終え、10月から営業の合間に舟こぎの練習が始まりました。球磨川を4.5kmほど下る「清流コース」に同行し、その中でも比較的流れが緩やかな所でこぎ練習をしました。お客さまが乗船していたのでとても緊張しましたが、熟練の船頭さんが前で操船してくれるので安心してこぎことができました。

まだまだ補助なしでこぎことはできませんが、来年の川開きまでに1人で舟をこげるように日々努力していきます。応援よろしくお願いします!

◀先輩の指導を仰ぎ、全身を使ってこぎ練習をしています

▼普段の接客の様子。乗船受付や観光案内をしています

## 元気モリモリ

## ランニング クラブ No. 8

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（☎22-21111 内線4024）

### スロージョギングを始めよう

先月号はスロージョギングの効果についてお話ししましたので、今月は具体的な走り方を紹介します。

- ①ラジオ体操や屈伸など動きのある準備運動
- ②まずは軽いウォーキング5～10分
- ③30分程度から始め、60分を目標にスロージョギング
  - ❶姿勢は8月号のウォーキングの基本姿勢を参考にしてください。
  - ❷その場足踏みで着地の感覚をつかみます。足裏全体で着地し、体重を着地する脚で捉えてください。反対脚は着地と同時に斜め上に素早く引き上げます。少しずつ足踏みを速くしましょう。
  - ❸前に進むときは、膝が先導して脚を動かすイメージです。
  - ❹歩幅は靴一足分程度で、着地した前脚に重心を乗せていきます。慣れてきたら少しずつ歩幅を広げましょう。
  - ❺腕は軽く曲げリズムを取るように振ります。疲れてきたら腕をブラブラするのもいいでしょう。
  - ❻視線は遠くを見て、腕や膝の動きはへそから2

- mくらい先に集めましょう。
- ④ジョギング後は軽いウォーキング5～10分
  - ⑤軽い筋力トレーニングとストレッチ（7月号を参考にしてください）
- 温泉マラソン挑戦に向け、次回はレベルを上げていよいよランニングに移っていきましょう!

### 効果的なジョギングの足運び



前脚が着地するのと同時に後ろ脚を引き上げます。後ろ脚で地面を蹴って進むのではなく、着地した前脚に次々と重心を乗せるイメージで進みましょう。