

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）

9月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
9/1	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	10/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

■ 休館日

新刊案内

10万年の噴火史からひもとく富士山

曾布川 善一 著

約10万年前に現在の原形ができた富士山は、噴火と崩壊を繰り返し、樹海や湖などの景観を生み出した。なぜ今の形になったのか、火山学の見地から解説。変わり続ける富士山の今が分かる一冊。

一般向け



カンタの訓練

草野 あきこ 作・かけひ さとこ 絵

盲導犬訓練センターにやって来たラブラドルレトリバーのカンタ。日々の訓練に励み、やがて使用者との訓練も始まるが悪戦苦闘する。果たしてカンタは評価試験に合格し盲導犬になれるのか？

児童向け



問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

親子で楽しむ外遊び

暑い夏から徐々に秋を感じられるようになり、外遊びが楽しくなる季節です。親子で楽しめる簡単な外遊びやその効果を紹介し、外に出てよく遊ぶことで、心地良い疲れからの早寝を促したり、空腹感や食欲を増したりする効果があります。涼しい時間帯に、お子さんとお出かけしてみたいかでしょうか。

●散歩

近所の公園や散歩の途中で、草花や木の葉を探してみましょう。自然を見て触れて感じることで五感が刺激され、感受性が育ちます。水筒をリュックに入れて背負うと、体幹を鍛えたり自分の荷物を持つ習慣を身に付けたりできます。



●虫捕り

虫を捕るために試行錯誤することで、自分で考える能力や積極的に行動する力が身に付きます。

●ごっこ遊び

葉っぱや木の枝、小石などを使いお料理などのごっこ遊びをすることで、想像力やコミュニケーション能力を高めることができます。

●遊具遊び

基礎体力の向上や普段の動きでは使わないバランス感覚・筋力が身に付きます。また、ジャングルジムなどのアスレチックは空間認知能力を伸ばします。



令和5年12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。

坂元 隼介の
人よしライフ
～地域おこし協力隊通信～

vol.8
ゆうれい祭りで涼しい夏を

▶市移住定住
サイト

幽霊の掛け軸があることで有名な永国寺で8月3日に開催された「ゆうれい祭り」にボランティアスタッフとして参加しました。私の担当は幽霊屋敷の出口付近での誘導。初めてこの祭りに参加しましたが、幽霊役の人のメイクや衣装をはじめ、祭り全体にスタッフの気合いを感じ、それが盛況につながっていると思いました。

このように地域でつくる素晴らしい祭りに参加できてとても光栄でした。このつながりが途絶えないよう、次回もぜひスタッフとして参加したいです。

▲この日は幽霊の掛け軸が一般公開されます

▼リアルな幽霊に来場者はとても怖がっていて、泣き出す子もいました

元気モリモリ

ランニング クラブ No. 5

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）

残暑を乗り切る！ 運動時の熱中症対策

今年は厳しい暑さが続いていますので、予定を変更してウォーキングやランニング中の命に関わる熱中症の予防と対策についてお話しします。

熱中症は、高温多湿の状況で体内の水分やミネラル（特に塩分）が汗として多量に排出され、脱水状態になって体液のバランスが崩れ、適正な体温調節ができず体温が上昇し体調不良を起こす状態です。

体温が40度を超えると、髪の毛や皮膚、頭蓋骨、くも膜などに覆われて魔法瓶状態になった髄液に浮かぶ脳は高温になり、体温中枢をコントロールできず、機能不全を起こして最悪、死に至ります。

熱中症の初期症状は、気分が悪くなる、手足のしびれや筋肉のけいれん、立ちくらみなどです。さらに症状が進むと、吐き気や嘔吐、脱力感があります。重度になると、意識障害、高体温、全身のけいれんのほか、ふらふらして立ってられず倒れます。症状が進むと命に関わるので、早めの医療機関の受診をおすすめします。

しかし健康・体力の維持増進には運動の継続が大切です。しっかり対策して運動を続けましょう。

<運動時の熱中症対策ポイント>

- ① 気温の高い時間帯の運動は避ける
- ② 運動前・運動中・運動後と、積極的に水分を補給する
- ③ 日陰やエアコンが効いた室内でできる運動を行う
- ④ 無理をせず休憩を複数回取る（このときに水分補給をする）
- ⑤ 日焼けを予防できる軽く涼しいウエアを選ぶ
- ⑥ 日傘・帽子・タオル・冷感商品などを利用する
- ⑦ 運動時のマスクは高温の空気を吸い込むため着用しない
- ⑧ 血糖値などに問題のある人は、糖分を含むスポーツドリンクを避ける
- ⑨ 運動前・運動中のアルコールの摂取は厳禁
- ⑩ 薬を服用中の人は医師と相談して運動する
- ⑪ 天気予報（気温）、熱中症アラートなどの情報を参考にする

