



9月23日(日)くるみ保育所運動会では爽やかな秋空のもと園庭に子どもたちの元気な声が響きました。保護者や地域の人に見守られて、子どもたちの心の中に温かい雰囲気

の1ページが刻まれたと思います。

(井関 Gさん)

一生懸命がんばりました。

10月7日(日)、福山府中広域主催の「びんごふるさと大集合」がビッグローズでありました。福山市、府中市、神石高原町の神楽や太鼓、特産品で3,000人を越える参加者は、大満足の様子でした。

(小島 Oさん)



広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさんでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小島2025
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

9月16日(日)、福山市伊勢丘学区と豊松地区の交流稲刈りとさつま芋掘り体験がありました。伊勢丘から40数名を迎え、多くの参加者で開催されました。子どもたちは、泥だらけになりながら稲刈りと芋掘りに挑戦。最後まで楽しい交流会でした。

(上豊松 Iさん)

上豊松地区伊勢丘との交流
楽しかった稲刈り



被爆アオギリのように強く生きてほしい

「歴史と文学の館ふれあい平和サロン志麻利」を運営する志麻利友の会が、9月29日、三和公民館前の中庭に被爆アオギリ2世と3世計2本を植樹しました。平和のシンボルとして大きく育ててほしいです。

(小島 Kさん)



秋の健康管理は夏ばて回復から

今年の猛暑で、夏ばてになった方も多いと思います。夏の疲労を回復しないまま寒い冬をむかえると、冬場に病気にかかりやすくなります。

夏ばての原因は様々ですが、共通するのは疲労感です。肉体的、精神的疲労を少しでも取り除くための対策は①食事②睡眠③「休む勇氣」がキーワードです。

《食事》

疲労回復には、様々な栄養素をバランスよく摂取することが最も大切なことです。ビタミンB1を多く含む食べ物(うなぎ、豚肉、にんにく、枝豆、そばなど)、クエン酸を多く含む食べ物(梅干し、柑橘類など)を食事にとりいれることも効果的です。ビタミンB1やクエン酸は糖質を分解する酵素を助けて、エネルギーに変えてくれます。一方、ビタミンB1が不足することで疲れやすくなったり、むくんだり、イライラしたりする原因にもなります。

保健福祉
センター
だより



平成19年度上半期

みんなに読まれた本を紹介します

(應用書)。

- ・子育てハッピーアドバイス 明橋 大二／著・太田 知子／イラスト
・うこかす・とぼすおりがみ おりがみで羽打機や恐竜をつくってあそぼう！

成美堂出版圖書部／編

- ・重宝力効く！ 歯磨、美容、料理、掃除、洗濯、消臭、ペットなど…使いみちいっぱい！
- ・「お菓子の型」がいらない57のお菓子レシピ うちにあるものを型にして、すぐ作れる！
- ・話す力・聞く力が伸びる！ 頭がよい子に育つ「図画メソッド」シリーズ

- | | | |
|-----------------------|----------------|-----------|
| ・六十歳からなすべきこと | よく生きることはよく死ぬこと | 樋口 裕一／善 |
| ・夜回り先生と夜醒れない子どもたち | | 宮内 博一／善 |
| ・ももこの21世紀日記 No.3・No.4 | | 水谷 修／善 |
| ・「私、バリバリの認知症です」 | | さくら ももこ／善 |
| ・国家の品格 | | 太田 正博／善 |
| | | 藤原 正盛／善 |

(c) $\lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{n} \sum_{k=1}^n \frac{1}{k} = 0$

- | | |
|---------------------------|----------|
| ・明日の記憶 | 萩原 浩／警 |
| ・月とアルマジロ | 樋口 直哉／警 |
| ・チェケラッチョ! | 秦 建日子／警 |
| ・眠れぬ真珠 | 石田 衣良／警 |
| ・陽気なギャングの日常と襲撃 長編サスペンス | 伊坂 幸太郎／警 |
| ・ダ・ヴィンチ・コード 上・下 ダン・ブラウン／警 | 越前 敏弥／訳 |
| ・野ブタ。をプロデュース | 白岩 玄／警 |
| ・かもめ食堂 | 群 ようこ／警 |
| ・サウスバンド | 興田 英明／警 |
| ・クワイエットルームにようこそ | 松尾 スズキ／警 |

(児魔界・社本)・

- ・はらぺこあおむし エリック・カール／作・もり ひさし／訳
- ・しりとりにましょ! たべものあいうえお さいとう しほ／作
- ・十二支のかぞえうた さいとう しほ／著
- ・ハリー・ポッターと謎のプリンス 上・下 J.K.ローリング／作、松岡 佑子／訳
- ・きかんしゃトーマスのアニメ絵本(きかんしゃトーマスとおまわりさん) ウイルバート・オードリー／原作
- ・きかんしゃトーマスのアニメ絵本(トーマスとパーシーとおおきなりゅう) ウイルバート・オードリー／原作
- ・ぱけものづかい(川端誠監修絵本) 川端 誠／著
- ・こども図鑑2 きょうりゅう 小島 郁生／監修
- ・どうぶつのおかちゃん フォト絵本 内山 麗／写真

図書館まつり開催のお知らせ

11月23日(金曜日)に図書館まつりを開催します。絵本のおはなし会やお絵かき教室などがあります。くわしくは、11月広報にてお知らせします。

Library
図書館たより
Box

図書館により

シルトピアカレッジ図書館
☎82-2002

2007 11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
•	•	•	•	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	•

休業日

絵本のおはなし会

来月の
「絵本のおはなし会」

11月も「ゆせんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きにきてください。

と き

11月 3日 (土) ひる2時～
11月 17日 (土) ひる2時～

ところ

シルトピアカハナシ図書館 (児童コーナー)

何ものもなすを言ひては

睡眠薬には抵抗がある方も多いですが、医師の指示のもと正しく使えば良質な睡眠が得られることがありますので、医師に相談してください。

- ・ 厚寝をするなら三十分以内にとすること
- ・ 自分なりのリラックス法を持つこと
- ・ 日光を浴びること

・入浴後二十分ぐらいして、自然に眠気が出
現したときを逃がさず布団に入る（時刻に
こだわら過ぎないこと）

・睡眠前のアルコール摂取は禁止

睡眠は疲労回復の要ですが、睡眠時間や眠りの深さは人それぞれです。良質な睡眠をとるためには適切な枕・布団・ベッドといった寝具も必要ですが、入浴や食事（アルコール）の影響も大きいものです。

夏の間に弱った胃腸を回復させることも大切です。実りの秋は何を食べてもおいしい季節ですが、けして食べすぎないように注意してください。

「何もしないで横になっておく」ことで心身ともに疲労回復につながります。何もしないと不安になったり、仕事に追われて時間的にそれだけの余裕が無かったりということもありますが、過労・ストレスというのはこうした真面目な気質から生まれることもあります。周りの人の理解も必要です。休む勇氣、休ませる勇氣が特に大切です。