library

ベストリーダー情報(6月1日~6月30日)

村木 嵐

(一般書)

順位 本の名前 作 者

- 白鳥とコウモリ 東野 圭吾
- ミカエルの鼓動 柚月 裕子
- 3 52 ヘルツのクジラたち 町田 そのこ
- 4 菜の花の道(千成屋お吟2)藤原緋沙子
- 5 にべや往来記

(児童書)

順位

- 本の名前
- ばあばにえがおをとどけてあげる コーリン・アーヴェリス
- もりの 100 かいだてのいえ いわい としお
- 3 わたしのワンピース にしやまかやこ
- あつかったらぬげばいい ヨシタケシンスケ
- 5 うみの 100 かいだてのいえ いわい としお

図書館カレンダー 8月 日 月 火 水 木 金 土 **A** 3 4 5 8 9 10 11 12 13 14 1/5 16 17 18 19 20 21 2/2 23 24 25 26 27 28 249 30 31 ×···全館休館 △…全館整理休館日

おすすめ図書

(一般書)

『認知症の始まりは歩幅でわかる』

谷口 優/著

主婦の友社 [2021.10]



認知症の早期発見のカギは「歩 幅」にある。歩幅の広さと認知症 の深い関係について解説し、歩 き方の見直し方、大股歩きを身 につける「ちょこつと筋トレ+体 操」、認知症を予防する食生活な どを紹介する。

(児童書)

『おしっこ、うんこはどこにいく?』 カワチ レン/絵 中川 ひろたか/作 アリス館 [2021.11]



どこの家にもトイレはあって、そ こに住む誰もがおしつこやうんこ をする。とんでもない量のそれら は、一体どこに行くんだろう? さあ、小さくなって、トイレのそ の先を探検しよう。生活の「な ぜ?」にこたえる、楽しい絵本。

に作のは格意たせの導上い、当然を つ物改紛差による設をげた当ど業を いや良糾なはうな置仰るの時をに開いて が差でど、いたは、知関いて な農会あ者録同勧ら改 業をつなか会業れ良明 どらの会、は明し に開た を治 は明一丹め初 7 すてと50 治が波ざ期 情時に、 い問あ るいや人郡22創市す議た、あ内年記域た た 議た あ内年設域た全 よも、か組を乗るをある。たった、を子栽を 、か組ら試門し最が 論こ年まの でめ国 さ 重 で とにり村23れもの各細地 った、を子秋で (て、人重を培招生視 B 要 害に き 一が長年ま ま取 一組 地 対 適す かり 当度会やの 誤時、員有議 氷織で 0 支々ね取用い産さす わ策し L 決時、員有議た。郡作事 れなた稲議援のてりのて性れてど農作論の熱い寄田指をて

歷男探訪

つ 11 7

業会」 時 るさと に代 0) を見直そう 氷 上 郡 勧 124

☎70 - 0819 問社会教育·文化財課 (山南庁舎内)



「国会図書館デジタルコレクション」より

新進業 どみに取たと、 たし政明、を、りめ、 なて策治様作仮決、下 が新進業 奮たし政明 下の 時いと政々る免め焼流はがて発 畑へか、す。 代まし府なた許 7 して、 は議めで獣をし土 のし 農た、富題のも医し土 業。農国が建開不な砂 た 養 蚕 で の丹業強あ議 業 足い流 に り書 でを ょ た波の兵 出 関 ま う 市改• き 補 を 0) し提る す うに 域 良殖 避 でを産た出仕た す る け 々も推興 な組める るこ

るを茶験 はし と 2 製 ま よかま 不たし と造 り L もし た 発計 そ 展画海用量葉 での後どれ、のかがが、これのかがいる。 どう のかが培 う氷輪ら可し 上出な能 と 7 っし 郡品い で たてのに紅 た のい農す茶緑経

人文学研

舞科

かま業

healthy life



青菜の納豆チー -ズ和え

] 77kcal 食塩相当量:0.4g 調理時間:約 10 分 ※日本食品標準成分表 2015 版 (七訂) を基に計算 1 人分 エネルギー: 約 77kcal

間健康課(健康センターミルネ内)☎88-5750

小松菜	60g
挽き割り納豆	1 パック (50g)
チーズ (一口タイプ)	1個
納豆付属のたれ	1袋
練りからし	少々
刻みのり	少々

つくり方

(2人分)

①小松菜は茹でて1cmの長さに切りそろえ て水気を絞る。チーズは5mm角に切りそろ える。

- ②ボウルに納豆を入れ、粘りが出るまで混 ぜ、たれとからしを加えてよく混ぜる。
- ③2に①を加えてざっくりと和える。
- ④器に盛り、刻みのりを添える。



のが腸内細菌です。

おくことが重要で、

してくるため、

口からは、

発酵食品を一度摂取して、すぐに腸内環境が整うわけではありません。継続して食生活に取り入れましょう。材料を小松菜からセロリの葉、チーズからトマトに変え、たれをナンプラーに変更し「エスニック和え」にしてもおいしく食べられます。

栄養士からの

【発酵食品で、

ざまな病気を発症するリスクも増えます。

免疫力が低下すると、

感染症だけでなくさま

感染症に負けな

い!免疫力を高める食生活

夏本番‼子どものホ

ムケア

める食生活のポイントを紹介します。

ルスや細菌などから身を守るため、

免疫力を高

ウ

(4回目

則正しい生活をすることが何より

それ

食事や睡眠を十分にとるなど、

かかりやすくなります。

普段から

疲れて体力が弱まると感染症に

豆の変わり和え」を紹介します。 食品のほか、 しまうので、 成発酵タイプ) 味噌や醤油、 しましょう。 活では、悪玉菌が増え、 ムページには季節ごとの野菜を具 今月は、発酵食品同士の組み合わせである「納 善玉菌を増やす食べ物に発酵食品があります。 脂質やたんぱく質の多い肉料理に偏った みそ汁レシピを掲載し ヨーグルトやチーズ、キムチ(熟 納豆や漬物など和食に代表される 魚や大豆製品もバランスよく摂取 やナンプラー (魚醬) また、

おみそ汁レシピ

ご覧ください。

います。

気に機能するためには腸内の環境を良好にして 細胞が集中し体を守っています。 さまざまな細菌やウイルスが侵入 腸内環境を整える 腸管には全身の約7割もの免疫 その腸内環境を整えている 腸内環境を悪化させて 免疫細胞が元 などです。 市ホ 食生

多くあります。早い回復を促すた でも、子どもは体調を崩すことが 丈夫な体づくりになります。

適切なホームケアを知って

す。 を防ぐために側臥位で休ませま えて蒸しタオルでからだを拭きま 分をこまめに摂らせて、 室温と湿度を快適に保ちます。 おくことが大事です。 しょう。下痢や嘔吐の場合、 発熱時は、衣服や布団は薄め 入浴は控

り、下痢や嘔吐で水分を受け付け はありません。ぐったりしていた という場合は急いで受診してくだ 自身も安心して過ごせます。 に、トイレなどを消毒しましょう。 取ったり、家庭内感染を防ぐため かに行い、うがいにより不快感を 落ち着いて対応すれば、 吐物の片づけや着替えは速や 鼻水が続いていても、 食欲があればあわてる必要 おしっこが半日以上出な 機嫌が 子ども

健康課

(健康センターミルネ

23

5750