

# 図書館だより 8月

水口図書館 ☎63-7400 ☎63-4737  
 土山図書館 ☎66-1056 ☎66-1067  
 甲賀図書情報館 ☎88-7246 ☎88-7005  
 甲南図書交流館 ☎86-1504 ☎86-1505  
 信楽図書館 ☎82-0320 ☎82-3921

時間 10:00~18:00  
(甲南図書交流館：金曜日は21:00まで)

甲賀市図書館ホームページ  
<http://lib.city.koka.lg.jp/>

## 行事予定

	日	時	内容・備考	場所
映画会	21 日	11:00~12:45	ふるるえいがかい「アンネの日記」	甲南図書交流館
	21 日	14:00~15:40	ふるる日曜名画座「父と暮せば」	甲南図書交流館
	28 日	14:00~15:30	日曜映画会「ムーミン谷の夏まつり」子ども向け	甲賀図書情報館
対面朗読	5 金	13:30~15:30	対面朗読 ※事前予約要	甲南図書交流館
	19 金	13:30~15:30	対面朗読 ※事前予約要	甲南図書交流館
その他	3 水	10:30~12:00	なつやすみこうさくきょうしつ	水口図書館
	6 土	10:30~12:00	なつやすみ実験教室	土山図書館
	7 日	10:00~12:00	夏休み工作教室「つくてみようストロー細工」	信楽図書館
ギャラリー	7月21日(木)~8月19日(金)		「戦争を知らない人たちへ」展	信楽図書館
	7月22日(金)~8月7日(日)		書画展	甲南図書交流館
	8月20日(土)~9月2日(金)		甲賀シルバー大学写真クラブ写真展	甲南図書交流館
	8月21日(日)~9月11日(日)		今井一郎写真展「季彩巡礼 めぐる季をみつめて」	信楽図書館

おはなし会の時間や内容、移動図書館の情報については、お問い合わせいただくか  
 甲賀市図書館ホームページ (<http://lib.city.koka.lg.jp/>) をご覧ください。

## らいぶらりん

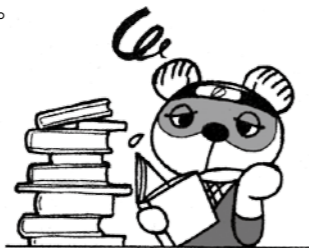
### 「レファレンス・サービス」について

図書館キャラクターたぬ吉・ボン子

「レファレンス・サービス」とは、図書館の資料を使用して、調べもののお手伝いすることです。

図書館では様々な疑問に対し、その答えを見つけられるように資料や情報の提供をしています。例えば、「タイトルはわからないが、昔読んだ本が読みたい」「テレビで見た事柄について、詳しくわかる資料はないか」など、お一人では調べられないことも、お話を伺いながら、求められる情報にあった資料や情報を探していきます。市内の図書館だけでは

十分な情報を提供できない場合には、他の図書館に問い合わせるなどして、必要な資料をお探しします。日常のふとした疑問や調べもの、調査、研究にも、どうぞ図書館をお役立てください。



## 甲賀市図書館カレンダー

8月	水口図書館	土山図書館	甲賀図書情報館	甲南図書交流館	信楽図書館
1 月		休	休	休	休
2 火		休	休	休	休
3 水					
4 木	休		休		
5 金	休		休		話
6 土	話				
7 日					
8 月		休	休	休	休
9 火		休	休	休	休
10 水					
11 木	休		休		
12 金	休		休		
13 土		話	話	話	話
14 日					
15 月		休	休	休	休
16 火		休	休	休	休
17 水	閉				
18 木	休	話	休		
19 金	休		休		
20 土	話				
21 日					
22 月		休	話	休	休
23 火	話	休	休	休	休
24 水			閉	閉	
25 木	休		休	休	閉
26 金	休	閉	休	話	話
27 土	話	話	話	話	話
28 日					
29 月		休	休	休	休
30 火		休	休	休	休
31 水					

休 休館日 閉 整理のための閉館日  
 話 おはなし会 話 乳幼児向けおはなし会

長寿福祉課 ☎55-0699 / ☎63-4085

- 足裏が床に着いているか**  
足裏が床に着くことでしっかりと「噛む」ことができます。高齢になると噛む力が低下し、足裏が床に接地していないだけで噛む力が20%低下するといわれています。
- 姿勢が傾いていないか**  
姿勢が傾くことで噛むことや飲み込むことに影響します。姿勢が傾くようであればクッションなどを挟み姿勢を安定させることも有効です。
- あごが軽く引けているか**  
あごが軽く引けていると、気管も



**健康寿命を延ばしましょう!**  
 今月のテーマ 誤嚥性肺炎を防ぐ工夫 食事の姿勢に気を付けましょう  
 誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液が食道ではなく気管に入ってしまう、それが原因で起こる肺炎のことをいいます。厚生労働省の2013年人口動態統計では、肺炎は日本の死亡原因の第3位です。誤嚥による肺炎は、70歳以上で70%にもなります。誤嚥性肺炎の予防には、食事の姿勢に気を付けることが大切です。

**食事の姿勢のチェックポイント**  
 (椅子に座って食べるとき)  
 テーブルは、腕が楽に置ける高さ  
 足裏が床につき  
 イスに深く腰かける



甲賀病院 リハビリテーション課 作業療法士 小川いづみ



- 机と椅子の高さが適切か**  
机に腕を楽に置くことができ、机の上が眺められる高さが望ましいとされています。腕が動かしやすくなり食物をすくい、口へ運ぶ動作が効率よく行えます。また、机上にある食物が見えやすくなるため食欲の向上につながります。
- 思うように食事が進まない方、よくむせてしまう方は、ぜひお試しください。

## ヘルスアップ通信

### あなたは大丈夫? ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」等、人の動きをコントロールするための体の器官や組織(運動器)が衰えている、または衰え始めている状態のことです。

日常的にあまり体を動かさず、筋肉の衰えに無関心な人ほどロコモティブシンドロームになりやすいと言われています。栄養バランスを考えた食事をし、日頃から体を動かすようにこころがけましょう。

身体活動や適度な運動は体力を維持向上させるだけでなく、生活習慣病の要因となる肥満の予防やストレスを解消することにつながります。

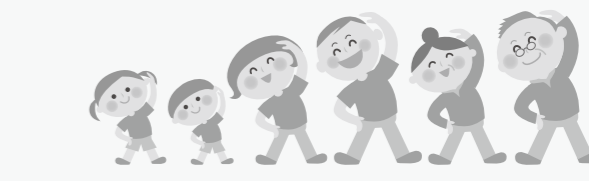
- たとえばこんな身近なことから
- できるだけ階段を使おう
  - テレビをみながらストレッチをしよう
  - 歩幅を広くして、速く歩いてみよう
  - 駐車場では、いつもより遠い所に停めて歩こう

特に関節や筋肉等の機能を維持していくことは、介護予防の観点からも重要です。

市では、今後もロコモティブシンドロームについての情報提供と啓発を進めていきます。

### 若いうちからの運動習慣が重要です!

骨や筋肉の量のピークは20~30歳代です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。この期間をできるだけ長く維持するためには、若いうちからの運動習慣が重要です。



問い合わせ  
 健康推進課 ☎65-0703 / ☎63-4591

### 「広報あいこうか」がホームページでもご覧いただけます

甲賀市ホームページ  
<http://www.city.koka.lg.jp/>  
 甲賀市facebook ページ  
<http://www.facebook.com/city.koka>



### 市内における交通(人身)事故発生状況

	本年	前年	増減数	6月中
発生件数	126件	113件	+13件	19件
死者数	6人	3人	+3人	0人
負傷者数	139人	139人	0人	24人

(平成28年1月1日から6月25日現在の暫定数  
 ※6月中…平成28年6月1日から6月25日現在の暫定数)

問い合わせ  
 生活環境課 防犯交通対策係  
 ☎65-0686 / ☎63-4582

### 甲賀警察署からの お知らせ

車に乗ったら自分の命、大切な人の命を守るために、全席でシートベルトの着用、6歳未満の子どもにはチャイルドシートを使用することを習慣にしましょう。

「私は交通事故に遭わない」と思っているも、いつ、どこで交通事故に遭うかわかりません。シートベルトやチャイルドシートは交通事故に遭った時に、車内で頭や体をぶついたり、車の外に放り出されるのを防ぐ効果があります。



編集・発行 甲賀市役所 〒528-8502 甲賀市水口町水口6053番地 ☎0748-65-0650 / ☎0748-63-4554  
 業務時間 / 8時30分~17時15分(窓口延長日を除く)