

# 図書館だより 9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
20 日	11:00~11:30	ふるるえいがかい「月夜のみみずく」 *子ども向け	甲南図書交流館
	14:00~16:15	ふるる日曜名画座「逃亡者」	
20 日	14:00~15:20	日曜映画会「17歳」(日本語吹替)	甲賀図書情報館
4 金	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
18 金	13:30~15:30	対面朗読 *事前予約要	甲南図書交流館
27 日	15:00~16:00	ティータイム・ジャズコンサート	信楽図書館
19 土	15:00~16:00	となりにおいで(絵本読み聞かせ)	信楽図書館
9月23日(水)~9月29日(火)		蔵書点検のため休館	甲賀図書情報館
	8月24日(月)~9月2日(水)	吉川政義「竹の昆虫展」	甲賀図書情報館
ギャラリー	8月29日(土)~9月13日(日)	手づくり粘土展	信楽図書館
	9月2日(水)~10月4日(日)	女の子クラブ作品展	甲南図書交流館
	9月16日(水)~9月27日(日)	川瀬典子スケッチ展	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

### 「特集コーナー」

図書館の本は「日本十進分類法」というルールに基づき、内容で分類して棚に並べられており、探しやすいように工夫されています。

分類ごとに並べられている本ですが、期間を区切り話題の本や季節に合った本を「特集コーナー」として紹介することがあります。これまでに、文学賞の受賞作品、外国の料理や文化、防災知識など様々な特集コーナーを設けました。普段は離れた棚に並んでいる本も、まとめて置くことで新たな発見、興味、関心の広がりにも繋がります。表紙を見せて並べることで、効果的に本の内容をお伝えすることもできます。

これからもさまざまな内容で本を紹介していきますので、ご来館の際には特集コーナーもぜひご覧ください。



**正誤**  
 撮影場所…水口町虫生野

広報あいこうか 8月1日号 お詫ごと訂正

お問い合わせ  
 生活環境課 生活交通係  
 ☎95-0696 ☎63-4582

負傷者数	死者数	発生件数	本年	前年	増減数
169人	3人	133件	本年	前年	
204人	6人	171件			
-35人	-3人	-38件			増減数

(平成27年1月1日から7月25日現在の暫定数)

後を絶たない飲酒運転による交通事故。少しでもお酒を口にしたときは、運転は絶対にやめましょう。深夜や夜遅くまで飲酒した時など、二日酔いのおそれがある時も、運転を断るべきです。



## 甲賀警察署からのお知らせ

後を絶たない飲酒運転による交通事故。少しでもお酒を口にしたときは、運転は絶対にやめましょう。深夜や夜遅くまで飲酒した時など、二日酔いのおそれがある時も、運転を断るべきです。

休館日 閉館のための閉館日  
 休館日 閉館のための閉館日  
 休館日 閉館のための閉館日

## 甲賀市図書館 カレンダー

9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 火		休		休	休
2 水					
3 木	休		休		
4 金	休		休		話
5 土	話				
6 日					
7 月		休		休	休
8 火		休		休	休
9 水					
10 木	休	話	休		
11 金	休		休		
12 土	話		話	話	話
13 日					
14 月		休		休	休
15 火	話	休		休	休
16 水	閉				
17 木	休		休		
18 金	休		休		
19 土	話				
20 日					
21 月		休	話	休	休
22 火		休		休	休
23 水			休	閉	
24 木	休		休		閉
25 金	休	閉	休	話	
26 土	話		休	話	話
27 日			休		
28 月		休	休	休	休
29 火		休	休	休	休
30 水					

# 健康寿命を延ばしましょう!

## 今月のテーマ

介護の方法を工夫することもリハビリテーションに健康を維持していくことは、大変重要です。自分も健康でも、家族を介護する立場になるときもあります。介護は想像以上に身体や心に疲労を与えます。また、介護者の健康管理は二次になり、疲れていることに気付かずに、慢性的に疲労が蓄積した状態になることもあります。

介護が原因で、腰痛を起こす方、睡眠不足や食生活が乱れ、ストレスがたまり高血圧になる方もいます。腰痛の予防、起き上がりの介助方法、寝ている人の起き上がりを手伝うのは思っているよりも大変です。

しかし、方法を少し変えるだけで手伝う人の負担を減らすことができます。

たとえば、左図のように仰向けの状態から力まかせにまっすぐ体を起こそうとすると、腰に大きな負担がかかります。

上に起こそうとすると、重い!!



ギクッ

このように、方法を少し変えるだけで介護をする方の負担を軽減することができます。「起き上がりの介助で大変」とお困りの方はぜひ実践してみてください。

また、食事をしっかりと取り、適度な休息と十分な睡眠も心がけましょう。



私も起きやすい!! 私も、持っている力を出します。

①まず横向きになってもらいます。  
 ②この原理で起こします。

問い合わせ  
 長寿福祉課 地域支援係  
 ☎65-0696 ☎63-4085

●作業療法士の生活向上委員会  
 甲西リハビリ病院  
 作業療法士 中山勇樹

## スポーツ推進委員のコーナー

# Sports with everyone みんなでスポーツ



## 自宅で簡単ストレッチ

今回は、肩こりや腰痛、便秘に効く太ももの外側とお尻にかけて伸ばすストレッチ方法についてご紹介します。

- (1) 両足を伸ばして仰向けに寝ます。このとき両手は手のひらを下に向け、床につけたまま肩の高さにまっすぐ伸ばします。
- (2) 右足の膝を曲げた状態で90度の高さまで上げます。
- (3) そのまま腰をねじるようにして右足を左側に倒します。このとき両手はまっすぐ床につけたまま、顔は足先と反対の右側に向けます。
- (4) この状態で30~50秒くらい姿勢を保ちます。
- (5) (1)の姿勢に戻り、左足も同じようにします。左右2回程度繰り返し行いましょう。

お風呂上りや寝る前にぜひ一度試してみてください。



▲仰向け状態



▲膝あげ状態



▲腰ねじり状態

問い合わせ  
 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎86-8023 ☎86-8380

「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>



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)