

人と地域を結ぶ学びのネットワーク



ハーモニー

夏

生涯学習情報誌 No.8 令和4年夏号

令和4年 7月から10月頃までの事業開催予定

実施日	曜	事業名	開始時間	場所	対象	参加費
7月27日	水	ティップアクセサリ-教室 (旧アメリカソフワ-)	午前10時 ~正午	和束町体験 交流センター	3 町村在 住・在勤者	1,500円
7月30日	土	第12回古文書講座	午前10時 ~11時30分	和束町体験 交流センター	和束町 在住者	無料
8月 3日	水	絵画教室	午前9時~ 11時30分	和束小学校	3 町村の 小学生	無料
8月24日	金	工作教室	午前10時 ~11時30分	笠置町 産業振興会館	3 町村の 小学生	未定
9月 5日	月	太極拳入門講座	午前10時 ~正午	和束町体験 交流センター	3 町村在 住・在勤者	100円
9月 7日	水	テニス教室 後期 ~10月26日(毎水曜)	午後7時30分 ~9時	和束町 運動公園	3 町村在 住・在勤者	800円+ 登録料
9月 9日	金	天体観測	午後7時30分 ~9時	南山城小学校	3 町村の 小学生	無料
9月18日	日	木工教室 (ブレッドケース)	午後1時 ~午後4時	笠置町 産業振興会館	3 町村在 住・在勤者	2,500円 程度
9月予定	未定	第13回古文書講座	午前10時 ~11時30分	和束町体験 交流センター	和束町 在住者	無料
10月予定	未定	着付け体験教室	未定	未定	3 町村在 住・在勤者	未定
10月予定	未定	歩こう会	未定	未定	3 町村在 住・在勤者	未定
11月23日	水・祝	祝 いい夫婦の日 ハッピーアソシ-アト(ハッパ)	午後1時30分 ~3時	南山城村 やまなみホール	3 町村在 住・在勤者	無料

※各事業については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため今後の状況に応じて、変更、または中止になる場合があります。詳しくは連合HP、広報れんけい、またはお電話にてご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、引き続き、3つの密(密閉・密集・密接)を避けるとともに、手洗いや人と人との距離の確保などの基本的な感染対策にご協力をお願いいたします。



申込・問合せ 相楽東部広域連合教育委員会生涯学習課 ☎ 0774-78-4335

図書室だより

このコーナーでは連合内の各図書室の取組や、おすすめ図書などを紹介します。

イベント・展示等お知らせ

【 笠置町図書室 】（笠置町産業振興会館内）

★京都府立図書館貸出文庫のご案内

京都府立図書館より300冊の本を借用しています。是非、ご利用ください。

★第10回子ども読書本のしおりコンテスト入賞作品展示

期間 令和4年9月8日（木）から13日（火）（産業振興会館 ロビー）

★笠置町図書室からのおすすめ本 古内一絵 作品集

「星影さやかに」

非国民と呼ばれた父を恥じていた、軍国少年の息子にと届いた遺品の日記。激動の昭和を生きた親子の記憶が紐解かれる。宮城県古川を舞台に描く、三世代をつなぐ家族小説。

「最高のアフタヌーンティーの作り方」

老舗ホテルのアフタヌーンティーチームに念願叶って異動した涼音。初めての企画書がシェフ・パティシエに却下され、悩む涼音だが、先輩たちの隠れた努力を垣間見て……。

【 和束町体験交流センター図書室 】

★夏・読書のすすめ（図書展示）

読書感想文コンクールの課題図書のほか、夏を連想できる作品を展示しています。楽しい夏休み、遊び疲れたら涼しいところでゆっくり読書しませんか？図書室でお待ちしております。

<展示期間：令和4年7月6日（水）～8月28日（日）>

★蔵書整理に伴う休室のお知らせ

下記期間に資料の整理をおこないます。それに伴い、期間中は図書室を休室します。

休室期間中の本のご返却は、和束町体験交流センター玄関の「ほんのぽすと」をご利用ください。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。

<蔵書整理・休室期間：令和4年9月28日（水）～10月7日（金）>

【 南山城村図書室 】

★京都府立図書館貸出文庫のご案内

京都府立図書館より500冊の本を借りています。多様なジャンルの本を借りていますので、是非ご活用ください。

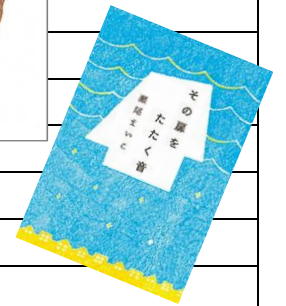
★食材の成分や有効な調理法などの本を集めてみました

暑くなると食欲が減少し、つつい簡単に済ませたり、好みのものだけになったりしませんか？食材の成分・調理法など見直すきっかけになるかもしれません。



読書感想文全国コンクール課題図書

対象学年	タイトル
小学校低学年	つくしちゃんとおねえちゃん
	ばあばにえがおをとどけてあげる
	すうがくでせかいをみるの
	おすしやさんにいらっしゃい! : 生きものが食べものになるまで
小学校中学年	みんなのためいき図鑑
	チョコレートタッチ
	111本の木
	この世界からサイがいなくなってしまう : アフリカでサイを守る人たち
小学校高学年	りんごの木を植えて
	風の神送れよ
	ぼくの弱虫をなおすには
	捨てないパン屋の挑戦 : しあわせのレシピ
中学校	セカイを科学せよ!
	海を見た日
	江戸のジャーナリスト葛飾北斎
高等学校	その扉をたたく音
	建築家になりたい君へ
	クジラの骨と僕らの未来



＜課題図書紹介＞ ※3町村内の図書室は相互協力をしていますので、借りたい本が近くの図書室にない場合は、カウンターまでお気軽にお問い合わせください。

『すうがくでせかいをみるの』

うちのかそくには、それぞれ好きなことがある。すきなことがあるっていいな…。この絵本の主人公が「これだ!」って思ったのは「すうがく!」。すきなことはみんなちがう。「すき」を通して、世界の見方をみつける絵本。(低学年の部)

『みんなのためいき図鑑』

授業参観に向けて「ためいき図鑑」をつくることになった。たのちんの班。保健室登校の加世堂さんもいっしょに図鑑をつくれなかと。たのちんがある提案をしたが、班のほかのメンバーともめてしまい…。(中学年の部)

『111本の木』

女兒の誕生を111本の木を植えて祝う村があります。ジェンダー平等を提唱するこのエコロジー活動により、村は豊かな自然を取り戻しました。女兒に学ぶ機会を与え、児童婚から守るために行動した、ある村長を描く実話。(中学年の部)

『捨てないパン屋の挑戦 : しあわせのレシピ』

まきを燃やさないと作ることができない田村さんのパンには、何十年も生きてきた木の「いのち」も受け継がれている。大量のパンの廃棄に悩み、「一個も捨てない」ために奮闘するパン職人を通じて、未来への知恵と希望を描く。(高学年の部)

『江戸のジャーナリスト葛飾北斎』

今も世界で人気の絵師・葛飾北斎作品はパスポートに、2024年には千円札にと大活躍です。印象派の画家を魅了した『北斎漫画』はアニメの元祖のよう。情報に鋭敏で謎多き天才の破天荒な生涯に独自の光を当てて描く。(中学校の部)

『クジラの骨と僕らの未来』

小さな頃から生き物が大好きで、様々な動物を飼っていた著者は、中学2年生の時、骨格見本に興味を持ち、死んでしまったペットのハムスターの墓あばきを思いつきました…。クジラ博士となった研究者の骨から始まったストーリー。(高校の部)



入浴とその後の過ごし方で

快適な睡眠を手に入れよう

(参考「クロワッサン」 2021/12/25号)



【入浴】○湯温は、40℃のお湯に10分間、90分後に眠ると深い睡眠が得られます。

○42℃以上の熱いお湯は、交感神経のスイッチが入って身体が興奮状態になり、血圧、心拍数も速くなる。また38℃以下だと温熱効果が期待できません。

入浴時は副交感神経を優位にしてリラックス状態にしたいので、熱すぎず、ぬるすぎない40℃が適しています。

○時間は、40℃のお湯に肩まで浸かって10分がベスト。体温が1.5~1℃上昇し血流がよくなります。長くても15分までにしないとのぼせる可能性がありますので注意してください。

○冬場は時間ではなく、額に汗がじんわり浮かぶ程度を目安にしてください。

○全身浴によって温熱効果だけではなく、浮力と水圧効果も加わり、関節や筋肉の緊張がゆるみ入眠しやすくなります。

【快眠】○長生きの睡眠時間は7時間といわれています。

○リラックスを司る副交感神経を優位にして、身体をお休みモードに切り替えてください。

○ブルーライトは睡眠ホルモンのメラトニン分泌を抑制するので睡眠に悪影響を及ぼします。

○就寝30分前には、部屋の照明を暗めにして、PCやスマホも閉じて軽いストレッチで体をほぐし、意識して水分補給をしておくことも大切です。

【保湿】○お風呂上りは、肌の潤いを保つために10分以内に保湿することが鉄則です。

【服装】○肌触りがよく吸水性の高いコットンやシルクのものを選びましょう。

○“寝返り上手は睡眠上手”と言われるように、寝返りしやすいパジャマが最適です。

【部屋】○良い眠りには室温と湿度を安定させることが大切です。

室温は28℃以下に保つ。二重窓にする。
よしずや緑のカテンを利用し窓の外で遮熱する。
遮熱カテンを日中から閉めておく。
壁からベッドを離す
エアコンと扇風機を上手に活用する。
吸湿性と通気性のよい寝具を使う。

夏

室温は18℃以上に保つ。二重窓にする。
厚手で眺めのカテンを設置。
窓からベッドを離す。
カーペットを敷く。
加湿しながら暖房をつける。
保温性の高い寝具を使う。

冬

編集後記

これまで健康促進に関する内容をお伝えしてきましたが、次号からはいよいよ連合管内で元気に活動されている“サークル活動”の様子をご紹介します予定です。取材を希望されるサークルまたは紹介したいサークルがありましたら下記までお電話ください。お待ちしております。

