



豊かな産業とやすらぎの水辺が調和し
笑顔と元気があふれる
空港と港があるまち

東区だより

2020年4月19日

毎月第1・3日曜発行

わいわい東区 TALK トーク

No. 312

【編集・発行】新潟市東区役所 地域課
〒950-8709 東区下木戸1-4-1

☎025-272-1000 (代表)

● 東区データ 面積 38.62km² 人口136,113人(-201) 世帯数61,485(+173) 男65,668人(-92) 女70,445人(-109) ※3月末現在の住民基本台帳。カッコは前月末比

読んで楽しい
話して楽しい

家族で「うちどく(家読)」しませんか



新潟市のうちどくロゴマーク
(新潟市出身絵本作家 黒井 健さんデザイン)

本のインターネット予約
が便利です!

図書館の本は、インターネット予約をして、お近くの図書館で受け取ることができます。インターネット予約には、貸出カードとパスワードが必要です。持っていない人は、図書館窓口でお申し込みください。

「うちどく(家読)」ってなに?

新潟市立図書館では、家族と一緒に本を読んだり、本について語り合ったりする家族ふれあい読書、通称「うちどく(家読)」を呼び掛けています。

- ① 一緒に本を読む ② 読み聞かせをする ③ 感じたことを話し合う

家族のコミュニケーションアップにつながる「うちどく(家読)」を始めてみませんか。



東区応援団長 めたりん

うちどく読書ノートで読書の記録をつけましょう

図書館のホームページに、うちどく読書ノートを掲載しているほか、読書週間期間などには各図書館でも配布しています。うちどく(家読)で読んだ本は「うちどく読書ノート」に記録しましょう。

20冊読むと図書館でシールをもらうことができます。



うちどく読書ノートとシールを配布している区内の図書館

- ・山の下図書館(☎025-250-2920)
- ・石山図書館(☎025-250-2940)
- ・東区プラザ図書室(☎025-250-2970)

各図書館の開館日カレンダーは、図書館ホームページで確認することができます。



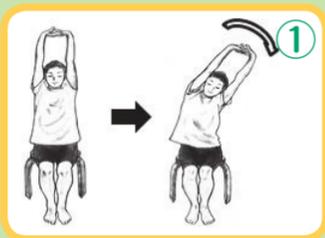
家の中でできる運動

体しゃっきり体操をやってみよう

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)

体操のポイント

- ・呼吸を止めないようにしましょう
- ・10秒くらいかけてゆっくりと行いましょう
- ・反動をつけずに、気持ち良いところでストップしましょう
- ・伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行うと効果がアップします
- ・体調の悪いときや痛みのあるときは無理をしないようにしましょう



①椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。(左右交互に2回)



②腰の後ろで両手を組み、両肩を後ろに引きながら胸を広げて伸ばします。(2回)



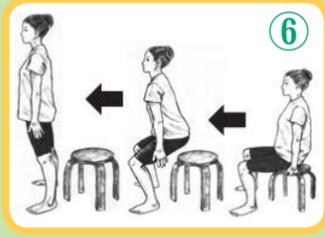
③腰を後ろに倒して、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。



④椅子に浅めに腰かけて片方の足を前に伸ばし、手をもう片方の膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま上半身をゆっくりと足先の方向に向かって倒します。(左右交互に2回)



⑤背筋を伸ばしてから片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げます。(左右交互に2回)



⑥椅子に座り、両足を肩幅に開いたら両足を手前に引き寄せます。手を使わず、体を前に倒しながらゆっくりと立ち上がります。(2回)



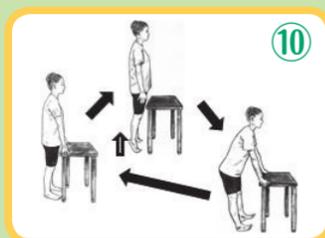
⑦両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにします。(2回)



⑧背筋を伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。(左右交互に2回)

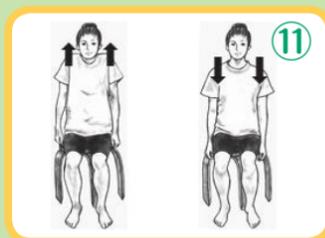


⑨椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。(左右各2回)

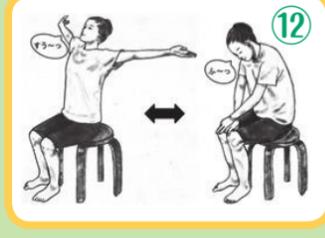


⑩足を肩幅に開き、親指の付け根に体重を乗せるような気持ちでかかとを上げて、その姿勢を保ちます。元の姿勢に戻ったら、つま先を上げて、その姿勢を保ちます。なるべく腰を曲げないようにします。(交互に2回)

※転倒に注意



⑪息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。(2回)



⑫息を吸いながら、胸を張ります。体を丸めながら、息を吐きます。(2回)