

# レールサイド通信



〒564-0018  
吹田市岸部新町2番31号  
電話 06-6388-3800  
FAX 06-6105-9102

健都レールサイド公園 健都ライブラリー QRコード



HP



Line



Facebook

発行：指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ

## おうちで楽しむ

### 絵本を楽しむ

図書館で新しく入れた絵本のブックカバーを展示しています。どの絵本もカラフルで見ているだけでも楽しくなります。本棚にない時は、ご予約下さい。

展示以外にも図書館には新しい絵本がいっぱい。絵本選びに迷ったときは、「読書相談」の窓口まで。相談は電話でもお受けしています。



**緊急事態宣言発令にともない**

**臨時休館中** (返却・予約資料の受取のみ可)

### 【ライブラリー開館日開館時間】

開館時間:午前 10 時～午後 6 時

木曜・金曜は午後 8 時まで

(祝日と重なる時は午後 6 時まで)

休館日:月の最終木曜日 **6月24日(木)**

※今後の状況等により、変更する場合があります。最新の状況を HP 等でご確認ください。

### お家でトレーニング

ステイホームな今、お家でトレーニングしませんか。動画を見ながら、肩こり解消や運動不足解消にお役立てください。



肩甲骨ほぐし動画

肩こり予防ストレッチ!



骨盤&体幹

トレーニング動画



### 健康応援コーナー「スモークフリーシティ・すいた」

1階健康応援コーナーに、吹田市「スモークフリーシティ・すいた」の展示棚を設置しています。「すわない・いらない・たばこの煙」をキャッチフレーズにたばこの煙のないまちを目指す取組です。5月31日から6月6日の禁煙週間にあわせて、館内にリーフレットやマスコット人形の展示を行っています。



## 6月の主なイベント

※今後の感染状況等により、中止する場合があります。  
最新の状況をHP等でご確認ください。

| イベント名   | 内容   | 開催日   | 時間  | 場所   |
|---|--|---|---|------|
| 介護予防運動教室<br><br>(無料)                                | 楽しみながら介護の知識が身につく身体と頭の運動教室。<br>大和大学と地域の介護施設の専門職「片山岸部介護者支援の会」が協力。<br>定員 20名 ※事前申込            | 6月 2日(水)<br>6月12日(土)<br>6月14日(月)                              | 10時30分～11時30分<br>14時～15時<br>10時30分～11時30分 | 多目的室 |
| 健康カフェ<br>「おとな倶楽部」<br><br>(無料)                       | 懐かしい遊びをご一緒に楽しみませんか？吹田市認知症カフェ交流会、(株)ベネッセスタイルケア「介護アンテナ」、明治安田生命グループMY介護の広場が協力<br>定員 10名 ※申込不要 | 毎週(※除：祝日)<br>月：おりがみ<br>火：朗読読み聞かせ<br>水：ぬり絵<br>木：クラフト<br>金：紙しばい | 15時～15時30分                                | カフェ  |
| 医療講座<br>「感染症を学ぼう！」<br><br>(無料)                      | 私達は日ごろから様々な感染症リスクにさらされています。正しい感染症予防を学んでみませんか？<br>定員 30名 ※事前申込                              | 6月20日(日)  | 10時30分～正午                                 | 多目的室 |
| 歴史講座「日本史の中の岸部」<br>参加費 200円                          | 歴史の中に現れる郷土について学んでみませんか？<br>定員 20名 ※事前申込  | 6月19日(土)  | 14時10分～15時40分                             | 多目的室 |
| 吹奏楽アンサンブル「あじさいコンサート」<br>参加費 500円                    | お馴染みの曲を吹奏楽のアンサンブルでお楽しみください。<br>定員 20名 ※事前申込  | 6月26日(土)  | 18時30分～19時20分                             | 多目的室 |
| 大学生と学ぶSDGs「SDGsすごろく」<br>(無料)                        | SDGsについて大学生と一緒に楽しく学びます。※事前申込<br>定員 20名 小学3～6年生   | 6月27日(日)  | 10時30分～正午                                 | 多目的室 |
| 気軽に楽しくチョークアート<br>単発<br>参加費 1,000円<br>教材費 550円       | 画材「オイルパステル」でカラフルな絵や文字を描きます。初心者大歓迎、お気軽に！<br>定員 10名 小学3年生以上 ※事前申込                            | 6月27日(日)  | 14時30分～16時30分                             | 多目的室 |
| 新聞でエコバッグを作ろう<br>単発<br>参加費 1,000円                    | 丈夫で長持ち、便利なエコバッグを袋物作家の先生と作ります。<br>定員 15名 18歳以上 ※事前申込  | 6月 8日(火)  | 10時～正午                                    | 多目的室 |
| 新選組の謎に迫る「近藤勇と新選組の謎」<br>単発<br>参加費 1,000円<br>教材費 100円 | 近藤勇の政治家としての評価や隊士の日常生活、新選組の組織の実情に迫ります。<br>定員 20名 ※事前申込                                      | 6月25日(金)  | 14時30分～16時                                | 多目的室 |

## 7月イベント予告

※既に満員の場合もあります。ご了承ください。

- \* ウェルネスダーツ (無料) 7月11日(日) 14時～16時
- \* 回想カフェ体験会 (無料) 7月13日(火) 14時30分～15時30分
- \* 医療講座「暑い夏を乗り切るABC～熱中症を防ぐ～」(無料) 7月18日(日) 10時30分～正午

## 6月の無料教室

※教室イベントの開催については、新型コロナウイルス感染の状況により変更する場合があります。

**【ストレッチ】** 月/水/木 10:10-10:20 ※24日(木)は休館日の為、お休みです  
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40  
金 18:30-18:40

**【トレーニング】** 月/土 12:30-12:40  
※予約不要 木 18:30-18:40 ※24日(木)は休館日の為、お休みです  
\*筋肉をしっかり動かし、筋力アップや維持を目標に行います！

**【ランニング】** 定員10名※要予約  
6/ 5(土) 両日  
6/19(土) 19:00-19:40  
\*楽しく走りましょう！ストレッチやトレーニングも紹介します

**【ウォーキング】** 定員10名※要予約  
6/ 4(金) 両日  
6/18(金) 10:00-10:30  
\*正しい歩き方を身につけて日々のウォーキングを効果的にいきます

**【ラララフィット】** 定員10名※要予約  
6/ 1(火) 全日  
6/15(火) 10:00-10:30※1  
6/29(火)  
\*日常生活に必要な筋力トレーニングやストレッチを行います

**【ノルディックウォーク】** 定員10名※要予約  
6/ 9(水) 両日  
6/23(水) 14:00-14:40  
\*ポールを使ってウォーキングよりも効率的な運動を行います

**【ラララサーキットライト】** 定員15名※要予約  
6/11(金) 両日  
6/25(金) 10:00-10:40※1  
\*筋力トレーニングやリズム体操を行います

**【グラウンドゴルフ】** 定員10名※要予約  
6/ 3(木) 11:00-11:40  
\*専用の道具を使い楽しくプレイします

**【キャッチボール】** 各定員5組※要予約  
6/13(日) 14:00-14:40 (4・5歳児)  
15:00-15:40 (1~3年生)  
\*「投げる」「捕る」の基本を親子で学びます

**【膝痛予防改善体操】** 定員10名※要予約  
6/18(金) 10:45-11:15  
\*公園の遊具で膝痛予防に繋がる体操をします

※1 図書館開館前のお時間は施設北側(道路側)にある時間外通入口よりお入りください

## 6月の有料教室

**【ウォーキング講習会】** 定員 10 名

ウォーキングだけでなくストレッチや筋力トレーニングで健康的な身体作りをサポートします。

6/13(日) 10:00~11:00

参加費 500 円 ★ドリンク1本プレゼント

会場 多目的室⇒公園 対象18歳以上

(雨天時は多目的室で実施)

**【ノルディックウォーク講習会】** 定員 10 名

ノルディックポールを使った歩行練習をします。効率的に運動したい方や基礎から始めたい方におススメです。

6/26(土) 14:30~15:30

参加費 500 円 ★ドリンク1本プレゼント

会場 多目的室⇒公園 対象18歳以上

(雨天時は多目的室で実施)



## <特集> 健都ライブラリー@健康カフェ

### 【自動販売機】

市内の障がい者事業所で作ったクッキーやサブレなどのお菓子を販売します。

原材料にこだわり安心安全な商品をお届けしています。

来館の際には一度お立ち寄りください。

販売日 6月2日(水)・23日(水)  
午後2時から3時まで

場所 健都ライブラリー1階健康カフェ内

販売 Happy&Smail



※写真はイメージです



お茶やミネラルウォーターの他、健康飲料が入った自動販売機が、健康カフェに設置されました。

## <健都レールサイド公園健康遊具紹介 その7>

公園内は国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院監修の健康増進広場に27基の健康遊具が備えられています。

### ⑤ アスレチックベンチ

#### 筋トレ

- ① 腕立て伏せ 《胸・肩・腕》  
5~10回×1~3セット

バーを持ち、頭からかかと(膝)まで一直線。脇をしめて肘を曲げ伸ばし。



### ② 上体起こし

バーに足をかけ、膝を三角に立てる。おへそをのぞくように上体を持ち上げる。



### ③ 背筋

バーに足をかけ、うつ伏せになる。頭を遠くに引っ張るイメージ。



ライブラリー↓

## 編集後記

今年は例年より早い梅雨入りになりました。雨の日の憂鬱な気持ちも、公園のあじさいが雨の中鮮やかに美しく咲いているのを見ると心が和みます。新型コロナウイルスもワクチン接種が始まりようやく明るい兆しが見えてきましたが、医療現場の窮状を見聞きするとまだまだ感染対策に気をつけていかなければいけません。日常でも電話や臨時窓口でお客様からいただいた「皆さんも気をつけてね」の一言に、心が軽くなりました。コロナ禍だからこそ、何気ない声掛けが嬉しいです。