

健都レールサイド公園ライブラリー

レールサイド通信

健都レールサイド公園 健都ライブラリー QRコード



〒564-0018

吹田市岸部新町2番31号

電話 06-6388-3800

FAX 06-6105-9102



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

本で旅する

コロナ禍でなかなか旅行もままなりません、本の中で旅してみませんか？ 旅行書だけでなく憧れの土地が舞台の小説やエッセイで懐かしい風景に触れて、いつか出かける日を思い描きませんか。

予約や本をお探しの時は読書相談までお気軽にお尋ねください。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

臨時閉館中 (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 **5月27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。“ながら運動”で肩こり解消や運動不足解消にお役立てください。



<レールサイド通信別冊「お家でトレーニング」より>

児童向けおすすめ本

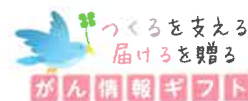
2階子育てコーナーに地域の子育て情報のパンフレットやリーフレットを置いています。近くに年齢別おすすめ本のコーナーもあります。ぜひご活用ください。



健康応援コーナー「がん情報ギフト」



1階健康応援コーナーに、国立がん研究センター「がん情報ギフト」のリーフレットを設置しています。「確かな」「わかりやすい」「役に立つ」がんの情報をお届けします。



国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

国立がん研究センターがん情報サービス ganjoho.jp

5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 (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。 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。 各回定員 20 名 ※事前申込	5月11日(水) 5月10日(月) 5月19日(水)	14時~15時 ※中止 10時30分~11時30分 10時30分~11時30分	多目的室
健康カフェ 「おとな倶楽部」 (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 定員 10 名 ※申込不要	毎週 月：おりがみ 火：胡蝶読み聞かせ 水：ぬり絵 木：クラフト 金：紙しばい ※祝日を除く	15時~15時30分	カフェ
医療講座 「胆石と胆のう腫瘍」 (無料)	胆石があると胆のう癌になりやすい？胆のうの良性疾患とがんの関係について解説します。 定員 30 名 ※事前申込	5月23日(日)	10時30分~正午	多目的室
回想カフェ体験会 (無料)	認知症の方へのアプローチや認知症予防に効果がある回想法を体験してみませんか。回想法とは、昔の懐かしい写真や品を見たり、触れたりしながら、昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法です。 定員 20 名 ※事前申込	5月12日(水)	14時30分~15時30分	多目的室
気軽に超簡単 英会話！ 連続 参加費 2回 2,000円 教材費 2回 200円	気軽に話しかけたいくなる様な簡単なフレーズやコツを紹介します。 ※事前申込 定員 15 名 18 歳以上	5月14日(金) 5月28日(金)	14時30分~16時 (途中休憩時間含む)	多目的室
リボンローズで作る1輪コサージュ 単発 参加費 1,000円 教材費 500円	1本のリボンから針も糸も使わずにコサージュを作ります。色は数種類から選べます。 ※事前申込 定員 8 名 18 歳以上	5月18日(火)	10時~12時	多目的室
指で描く心が元気になるゆびまるこパステルアート 単発 参加費 1,000円 教材費 500円	指でくるくる描く誰でも絵がかけるアートです。季節のアートを描きます。 ※事前申込 定員 20 名 小学3年生以上	5月26日(水)	14時30分~16時	多目的室

6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。

- * 歴史講座「歴史の中の岸部」(有料) 6月19日(土) 14時10分~15時40分
- * ウォーキング講習会(有料) 6月13日(日) 10時~11時
- * 医療講座「感染症を学ぼう」(無料) 6月20日(日) 10時30分~正午
- * 吹奏楽アンサンブル(有料) 6月26日(土) 18時30分~19時20分
- * ノルディックウォーク講習会(有料) 6月26日(土) 14時30分~15時30分

5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。

吹田市立健都ライブラリー レールサイド公園 5月 無料運動教室のご案内

【ストレッチ】月/水/木 10:10-10:20 ※27日(木)は休館日の為、お休みです
※予約不要 火/水/金 12:30-12:40
※1 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 ※27日(木)は休館日の為、お休みです
※1 ※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
5/15(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
5/21(金) 10:00-10:30
*正しい歩き方を身につけ日々のウォーキングを効果的にいきます

【ララサーキットライト】定員15名※要予約
5/14(金) 両日
5/28(金) 10:00-10:40 ※2
*筋力トレーニングやリズム体操を行います

【ルディックウォーク】定員10名※要予約
5/12(水) 両日
5/26(水) 14:00-14:40
*ボ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

【膝痛予防改善体操】定員10名※要予約
5/21(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 11日までの教室は全て中止となります。

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

5月の有料教室

【第1回公園ヨガ】

開催日時: 5月16日(日)9:30~10:30

※雨天時は翌週5/23日(日)に延期

場所: 健都レールサイド公園 みどりの広場

定員: 30名(18歳以上)

料金: お一人様 1000円(税込)

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル、マスク



<報告> 健都ライブラリー 医療講座 「肝臓病も糖尿病の合併症」

4月18日(日)医療講座「肝臓病も糖尿病の合併症」を開催しました。当日は大阪府医療非常事態宣言下で一層感染対策に留意し定員を20名にして開催しました。

糖尿病の合併症として、最近増加しているNASHと糖尿病の関係について解説していただきました。NASHという脂肪肝からの肝臓がんも注意が必要であるとのことでした。

医療講座では医療関係者から最新の医療情報をお届けする目的で、毎月開催を予定しています。昨年度はライブラリーの臨時休館と重なり、開催が延期された講座もありました。コロナ禍の今、多くの方に最新の情報をお届けできればと思います。2階特設コーナーに関連資料の展示を行いました。



<健都レールサイド公園健康遊具紹介 その6>

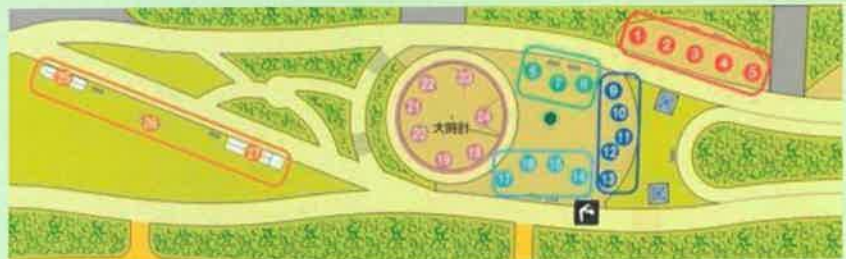
公園内は国立循環器病研究センターと市立吹田市民病院監修の健康増進広場に27基の健康遊具が備えられています。

⑭ ジャンプタッチ

筋トレ 《全身》

3~5回×1~3セット

全身の力を使って両足でジャンプ。余裕があれば、連続ジャンプや片足ジャンプにも挑戦してみましょう。



ライブラリー⇒



⑰ あぶあぶ

筋トレ 《腹部》

5~10回×1~3セット

バーに足をかけ、両手を抱えおへそをのぞきながら上体を倒す⇔起こす



ストレッチ

《全身前面》

10~20秒

バーに足をかけ、ゆっくりとおおむけになる。余裕があれば両手を頭の方へ持ち上げる。



編集後記

4月25日から3度目の緊急事態宣言が発出され、ライブラリーが臨時休館になりました。ご利用の皆様には、ご迷惑をおかけします。ワクチン接種のニュースが伝えられますが、一方では医療の現場から厳しい現状が報告されます。改めて普段の生活に戻ることの難しさを痛感しています。施設でも教室やイベント時に一層の感染対策を行い、皆様に安心してご利用していただける施設を目指します。