

レールサイド通信

20号



〒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 健都パークリフ創造パートナーズ

体を動かす

「ラジオ体操」

毎週月・木14時50分からライブラリー1階フロアでラジオ体操を実施しています。3分間その場で身体をほぐして血流をよくすれば、目も頭も身体もスッキリ!集中力アップにもつながります。



【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
カフェの営業：午前9時～午後9時
休館日：最終木曜日

6月の休館日は6月30日(木)です

「新刊本コーナー」

図書館には毎月新しい本が入ってきます。図書館広報「本のお知らせ」や図書館ホームページの「新着資料一覧」からもご覧いただけます。



健都ライブラリーでは、2階新刊本のコーナーに新しく入った本を展示しています。一度ご覧ください。



気軽にトレーニング～猫背改善ストレッチ～

スマホの利用やテレワークが増え猫背になりがちです。そこで今回は猫背改善ストレッチをご紹介します。座りながらでも簡単に行うことができる所以テレビを見ながらの“ながら運動”からでもぜひ始めてみませんか。



猫背改善ストレッチ



ITで図書館利用が快適に!



【スマートフォンで貸し出し可能に】

3月からインターネットサービスの MY ライブラリーを利用すると、図書館の借出カードのバーコードがスマートフォンの画面に表示されます。館内の自動貸出機で貸し出し手続きがができます。詳しくは図書館ホームページへ。



【新規カード発行 Web 申込開始】

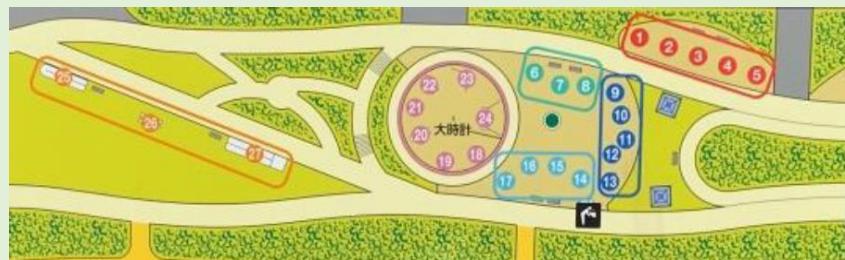
3月から図書館の借出カード(除く:広域利用)の新規発行などが。Web フォームから申し込みができます。来館せずに電子書籍の利用が始まられます。詳しくは図書館ホームページへ。



操作などご不明な点は、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

＜健都レールサイド公園健康遊具紹介 その 19＞

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。



ライ
ブ
ラ
リ
ー
↓



⑯ へいこう棒

筋トレ

両手でバーを握り、肘を伸ばして体を支える。左右に足を 5 回振る。余裕があれば、体を支えたまま腕で歩いたり、肘を曲げ伸ばしてみましょう。《腕・肘》

～使うときのポイント～

- ① 楽しく
- ② できるところからスタート
- ③ ゆっくりと、徐々に体を慣らしながら
- ④ 無理をしない
- ⑤ 使っている筋肉を意識しながら



編集後記

5月の介護予防運動教室では、フレイルの予防として運動と栄養の話をいただきました。コロナ以後、頻繁に耳にするようになった「フレイル」とは、加齢に伴い生理的予備機能が低下して不健康を引き起こしやすい状態になることを言います。雨が多く家にいる時間が長くなる時期になりますが、肩を回して肩甲骨を動かしたり、片足立ちで 30 秒程度我慢してバランス感覚を養ったり、家の中ができる軽度な運動を繰り返し行うことで予防できるようです。ぜひお試し下さい。