



12**3** 手足を動かし、重りも使いながらしっかりと負荷をかけます **4** 涼しい日は外で体操。青空の下、体を動かすのは気持ちいいですね **5** 終わった後は皆で協力して、手早く片付け！



八尾池楽楽体操会をスタートさせるため、皆で頑張りました！

会場となる八尾池ゲートボール場の小屋、広場を地元の人たちが協力して片付け、掃除しました。皆が協力しあってやり遂げようとする思いが、八尾池楽楽体操会の原動力です。



いきいき百歳体操をはじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
 - 体操する団体を立ち上げたい人
 - 体操場所を提供できる人
- ぜひ下記の連絡先へご相談ください



▲いきいき百歳体操については、町ホームページもチェック！

町地域包括支援センター ☎ 34-2104

たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第3回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

らくらく八尾池楽楽体操会

令和元年5月13日からスタートしました。皆で楽しく運動ができる憩いの場として、参加者同士協力しあって盛り上げていきます。

活動について

実施日	毎週月曜日
開始時間	午前8時30分から
場所	八尾池ゲートボール場
参加条件	特になし
登録人数	18人(令和2年9月1日時点)



いきいき百歳体操を続けている超元気なご長寿の人からひとこと！

90歳を超え、活力みなぎる地元のご長寿の人からお話を伺いました。

元気の秘訣は？

若いころから運動が好きで、熱心にやっていたから今があると思っています。とにかく何でも熱心にやってみるのが大事です。



西本久子さん



▲インタビュー中も、ご友人と一緒に楽しくお話をしました！

いきいき百歳体操はどうですか？

皆一生懸命なので、自分もやろうという気持ちになれます。やっぱり一人より、皆ですほうが捗るし、何より楽しいです。

もっとお話がしたい！

今はコロナで仕方ないのですが、楽しく笑ってお話できる時間をもっとほしいです。この状況が、早く良くなることを願っています。



10月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開館時間 午前9時30分～午後5時
わいわいタイム
 毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
 毎週日曜日：午後1時～午後5時
問い合わせ ☎ 32-0262
 ※正午から午後1時の間は館内消毒のため立ち入りできません。

イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。



日時	対象
10月3日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
10月10日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
10月17日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上 ※
11月7日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上

場所 おはなしのへや(申込不要)
 ※一人で聞ける人



「ミニ古本市」コーナーができました

常設の「ミニ古本市」コーナーを設置しました。

利用者みなさんから寄贈していただいた本や古くなった雑誌などを並べています。ご自由にお持ち帰りください。

※持ち帰り用の袋は各自でご用意ください。

場所 図書館北側入り口前(公民館との間の通路のところです)



ぬりえを展示しています

子どもたちが塗ったぬりえを展示しています。見に来てね!

期間 10月1日(木)～11月1日(日)

場所 図書館 絵本コーナー



今月の新刊

お昼ごはんのめんレシピ!
 きじまりゅうた著/学研プラス

手軽にパパッと作って食べたい! お昼ごはんにぴったりのうどん、そうめん、中華めん、パスタの簡単おいしいレシピを紹介する。作りおきトッピングや、卵とめんだけでできるレシピも収録。



お父さんはユーチューバー
 浜口倫太郎著/双葉社

ゲストハウス「ゆいまーる」のひとり娘で、絵を描くことが大好きな小学5年生の海香。ある日、父親の勇吾が「俺はユーチューバーになる!」と宣言し…。宮古島で繰り広げられる感涙の家族小説。



毒島刑事最後の事件
 中山七里著/幻冬舎

鋭い舌鋒で容疑者を落とす百戦錬磨の刑事・毒島。SNSの悪意×匿名性×承認欲求が引き起こす厄災と卑劣な敵を相手に、叡智と誇りをかけた戦いが始まる…。ノンストップ・ミステリ。



妖しい戦国
 東郷隆著/出版芸術社

織田信長、明智光秀ら有名武将にまつわる怪談から、京の都に出没する化け物、城に起こる怪奇現象、町衆が恐れた祟りのウワサまで、乱世を生きた人々が遺した、奇妙な物語。

