



図書館ホームページ

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
4月6日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
4月13日(土) 午後2時～2時20分	3～4歳
4月20日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
5月4日(土・祝) 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)

おたんじょうびのおはなし会

お誕生日にちなんだ絵本の読み聞かせなどをします。図書館からのプレゼントもあるよ!

今回は4月生まれの人が対象です。

日時 4月27日(土)
午後2時～2時30分

対象 3歳以上(4月生まれの人)

定員 12人(申込順)

場所 おはなしのへや

申込 4月10日(水)午前9時30分から図書館へ。



「LLブックコーナー」できました

場所 図書館 一般開架(漫画コーナーの近くです)

「LLブック」とは、やさしく読みやすい本のこと。日本語が得意ではない人や、知的障がいのある人など、一般的な情報提供では理解が難しいさまざまな人にとっても読みやすいように作られています。どなたでも借りることができますので、ぜひ一度、手に取ってみてください。



こどもの読書週間
関連イベント

～4月23日から5月12日はこどもの読書週間です～

①本のおたのしみ袋

図書館おすすめの子どもの本が入った「おたのしみ袋」を貸出します。対象年齢別に5種類ご用意しました。どんな本が入っているのかは、借りてからのお楽しみ!

日時 4月27日(土)～(なくなり次第終了)

場所 児童フロア

②ぬりえのてらんかい(こいのぼり)

ぬりえを配布します。色をぬったら図書館に持ってきてください。絵本コーナーに展示します。

配布期間

4月2日(火)～5月12日(日)

展示期間 5月24日(金)まで

4月 ○は休み
☆ははぴすまコラボ day

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

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

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～5時

問い合わせ ☎ 32-0262

今月の新刊

奈良監獄から脱獄せよ

和泉桂著/幻冬舎

時は大正。日本で最も美しい監獄「奈良監獄」に無実の罪で収監された数学教師の弓削と印刷工の羽嶋。典獄からの嫌がらせ、看守の暴力で亡くなった友人…。2人は脱獄を実行する。



1 (ONE)

加納朋子著/東京創元社

大学生の玲奈は、ゼロと名付けた仔犬を溺愛するあまり、ゼロを主人公にした短編を小説投稿サイトにアップした。感想コメントをくれた読者とDMでやり取りするようになり…。



野菜のレシピ事典

miki 著/KADOKAWA

同じ野菜でも部位ごとに使い方をえたり、切り方を変えたりするだけで新しい味が生まれる! 電子レンジやフライパン1つで、ほぼ10分以内に作れる野菜を使った簡単レシピを紹介します。



「災害支援ナース」は、人々の生命と暮らしを守るため、阪神・淡路大震災の際に看護ボランティアとして誕生しました。

国保中央病院では2人の看護師が登録しており、派遣要請に応え、能登半島地震の被災地、輪島市鳳至小学校と金沢市いしかわ総合スポーツセンターへ赴き、多職種からなる医療チームの一員として活動しました。期間は1チーム3泊4日と短期間ですが、活動が継続されるよう情報伝達・共有が成されています。

輪島市の避難所では、約100人の避難者が畳の上に布団を敷いた状態で避難生活を送られていました。断水が続いていたため飲料水は持参、就寝時は寝袋、余震が断続的に発生するという状況の中での活動となりました。

また、いしかわ総合スポーツセン

Medical
国保中央病院だより 156

国保中央病院 ☎ 32-8800
能登半島地震被災地における
災害支援ナースとしての活動

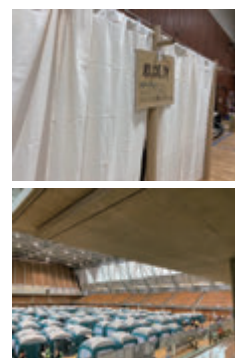
災害支援ナース
藤原千明、生藤美也子

ターでは、ライフラインは確保されているものの、約200人の避難者が1～2人用のコンテナ型防災テントに分かれ避難されていました。

避難所において、看護師として避難者の日常生活支援や、体温や血圧測定などの健康状態の管理、お薬の管理、救護所での相談などを行いました。また、多くの人が生活する避難所内では感染症がまん延する恐れがあり、感染症対策のため、隔離スペースの新設やパーテーションの設置、療養環境の整備を行いました。

また、感染兆候のある人を医師の診療につなぐなどの活動も行いました。避難所での生活は心身ともにストレスフルな状態となり、長期化により災害関連死を引き起こす恐れもあるため、医療者の継続した支援が必要であると強く感じました。

今回の活動で、さまざまな人とのつながりを通して被災者支援の一端を経験することができました。この経験は、地域の災害支援にも役立つ貴重な経験になったと感じています。



Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕



適正な体重で健康づくり

作り方

- 1 キャベツは3cm角に切る。
- 2 ささ身は筋を取り鍋に入れ、水を加えて火にかけて、煮立ったら中火にしてアクをとり、4～5分ゆでる。
- 3 2に1を加え、さっと火を通し、ザルに上げる。冷めたら、ささ身を取り出し、手で大きく裂く。キャベツはかたくしぼる。
- 4 ドレッシングの材料を器に入れて混ぜ合わせる。
- 5 ボウルに3のささ身とキャベツを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け、4のドレッシングをかける。



春キャベツとささ身のマスタードサラダ

1人分エネルギー: 101kcal, 塩分: 0.8g

材料 (2人分)

- ▶ 春キャベツ…120g
- ▶ ささ身…1本
- ▶ ドレッシング (粒マスタード…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1/2、酢…大さじ1、サラダ油…大さじ1)

自分の体重をBMI(体格指数)で適正かどうか確認できます。目標とするBMIは、健康を維持し、生活習慣病や高齢者のフレイル予防を考慮した数値で、年齢によって数値が異なります。下記の計算式で、自分の現在の体重を確認してみましょう。

BMI=体重(kg)÷【身長(m)×身長(m)】

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.5～24.9
65以上	21.5～24.9

▲日本人の食事摂取基準 2020年版より