INVITING COMMUNITY ZONE FOR EVERYONE

生涯学習だより

栄養成分表示を活用
「栄養成分表示」の正しい見方を学ぶ

成人講座「健康作りに活かす栄養成分表示の見方」が７月28日、イコーゼ！で行われ、34人が参加しました。講師は県北保健福祉事務所の主任栄養技師、鴨原賢一さんが務めました。

講座では、はじめに加工食品表示の「栄養成分表示」には必ず表示される５項目や表示法のルールがあること、また、それぞれの成分が体にとってどのような働きを持つのかについて説明がありました。

続いて、カップうどんの成分表示をもとに、どの食品と組み合わせれば必要量を摂ることができるか、具体的な説明が行われました。参加者からは、「『栄養成分表示』を見てから購入しようと思う」「毎日の食事の献立作りに活かしたい」といった感想が聞かれました。

青春時代へ再び！
ＳＡＷＡの優しい歌♪

「ふれあいコンサート」が８月22日、イコーゼ！で行われ、45人が参加しました。福島県フォークソング協会所属のバンド「SAWA」が、1970～80年代の懐かしい名曲の数々を、優しい歌声とギターの演奏で披露しました。

リクエスト曲に応える場面もあり、参加者は一緒に歌ったり、手拍子をしたりしながら楽しいひとときを過ごしました。

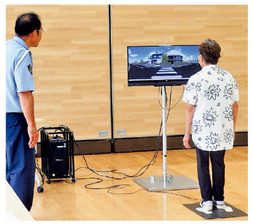
参加者からは「若い頃に歌った曲ばかりで楽しかった」「みんなで声を出して歌うって、楽しい」といった感想が聞かれ、会場は笑顔と歌声に包まれました。

シミュレーターで実践！
安全な道路の歩き方

成人講座「高齢歩行者に対する交通安全教室」が８月26日、イコーゼ！で行われ、12人が参加しました。

この講座は、高齢者の交通事故防止を目的に開催されました。参加者はまず、道路を安全に歩くために日頃から注意すべきポイントや、安全な横断方法について学びました。その後、専用の歩行環境シミュレーターを利用した体験型の学習を実施しました。実際の道路状況を再現した画面を見ながら、左右の安全確認や横断歩道の渡り方を一人ずつ実践しました。

参加者からは「体験することで危険な場面がよくわかった」といった声も聞かれ、交通安全への意識を高める有意義な機会となりました。



～絵本は心を育てる栄養です～
お家で実践！読み聞かせテクニック

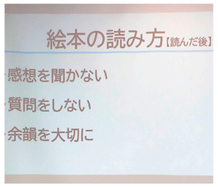
成人講座「お家で実践！　読み聞かせテクニック」が８月４日、イコーゼ！で行われ、17人が参加しました。

福島県立図書館の梅津主任司書を講師に迎え、参加者は、子どもを読書へと誘う読み聞かせの技術について学びました。講座では、読み聞かせの定義や効果、絵本の種類についての解説に続き、梅津主任司書がやさしく落ち着いた声で実演。「過剰に演じる必要はなく、文章をゆっくり丁寧に読み、解釈は子どもに任せることが大切」と話しました。

また、おすすめ絵本については「新しい本が必ずしも良いわけではなく、昔からある絵本にこそ良書が多い」と紹介。

子どもに対して本の質問・感想を尋ねないことや、絵本に補足的な解説を交えて読まないことなど、専門家ならではの助言に、参加者は驚きつつも笑顔でうなずき合っていました。

読み聞かせの常識が覆る、新鮮な学びの多い講座となりました。



図書だより

問遊学館よも～よ　☎ 582-5388

今月のおすすめ　日常に潜む『２つの見えない仕組み』

◆『アルゴリズムの査証』
海堂　尊：著　宝島社

一般書

「システムが選んだ病院で、命は救えるか？」

研修先の病院をAI（アルゴリズム）が決める時代。第一志望の東城大学医学部付属病院にマッチングされた研修医・禅波冬紀を待ち受けていたのは、働き方改革と人員不足で大混乱に陥った救命救急の現場だった。効率化を求める「システム」と、泥臭く命と向き合う「人間」の対立。シリーズファンはもちろん、現代の「AI vs 人間」の構図に興味がある人にも刺さる、興奮必至の医療ミステリーです。

◆『いのちのたべかた
だれも教えてくれない、世界のヒミツ』
森　達也：作　ヨシタケシンスケ：絵
角川つばさ文庫

児童書

ただの“食べものの本”ではなく、私たちが毎日口にしているものの裏側にある、いのちの流れを見つめ直す一冊として読むと、ぐっと気になってきます。森達也さんの作品が、今回の新装版では読みやすく手に取りやすい形になっていて、牛や豚のお肉がどうやって食卓に届くのか、そしてその先にある命の重みを、考えるきっかけとして描いています。さらに、ヨシタケシンスケさんの絵が入ることで、重たいテーマでもページを開きやすくなっているのが魅力です。

読書週間企画　よも～よ　しおりくじ

遊学館よも～よでは、10月27日から11月9日の読書週間に合わせて、「しおり」をモチーフにした「しおりくじ」を配布します。

期間中、来館して本を借りると、1日1回手作りの「しおりくじ」を引くことができます。くじの内容によって景品がもらえます。

今回から、新しいよも～よオリジナルグッズ「ロゴ入りブックカバー」が登場！他にも選べる景品を用意していますので、期間中何度も足を運んでみてください。この機会に沢山の本に出会い、読書の幅を広げてみませんか。

しおりは、グラデーション・金色和柄・カラフル果物の３種類の絵柄から選べます。全てにホタピー入り！

Information
歴史だより

Youtube で巡る桑折の歴史

桑折町の歴史をYouTubeで学ぶことができます。「半田銀山シンポジウム」（安彦良和氏ほか出演）や、「桑折西山城シンポジウム」（中井均氏・村井美樹氏ほか出演）を公開中。また、城郭考古学者・千田嘉博先生による桑折西山城の解説など、見どころが満載です。スマホでは下記二次元コードから。パソコンでは「桑折町の歴史紹介チャンネル」で検索するとご覧いただけます。

マルベリーこおり

問事務局　☎ 582-3129

ノルディックウォーキング教室　参加者募集

過ごしやすくなってきた今こそ運動のチャンス！

日頃の運動に、２本のポールを使って歩く“ノルディックウォーキング”を取り入れてみませんか！ポールを使ったストレッチや歩き方を丁寧に指導いたします。

■ 開　催　日　毎週木曜日
■ 時　　間　9:30～11:30
■ 場　　所
≪元気に歩くロングコース≫　奇数週／だてかべジフル前
≪ゆったり歩くショートコース≫　偶数週／ふれあい公園
■ 参　加　料　会員　500円／未会員　700円
※別途レンタルポール　300円