

library news

図書館だより
市立図書館 ☎ 4555

9 September 2020 図書カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		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			

10 October 2020 図書カレンダー

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				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10時～午後6時



休館日



「鳥羽図書館前」



新刊情報

- 【破局】 遠野遥
【法廷遊戯】 五十嵐律人
【星月夜】 李琴峰
【ブラックウェルに憧れて】 南杏子
【岸壁探集!】 鈴木香里武
【ぼくの「自学ノート」】 梅田明日佳
【3分ハッキング】 足立照嘉
【児童書】 ほか
【ワタシゴト】 中澤晶子
【あおいの世界】 花里真希
【まっぴー】 村上康成
【ひみつだからね】 軽部武宏
【おじごと年鑑2020】 谷和樹
【さかな博士のレアうま魚図鑑】 伊藤柚貴 ほか

行政チャンネルとは番組案内 (ケーブルテレビ ZTV)

デジタル 123 ch

○議会録画放送 (令和2年本会議)

放送時間 午後1時10分、7時10分～

9月6日(日)	議案上程
9月12日(土)、13日(日)、16日(水)	一般質問
9月17日(木)	質疑
10月4日(日)	表決
10月5日(月)～10日(土)	再放送

※議会日程については変更する場合があります。

○鳥羽健康づくり体操 (10分)

放送時間 午前7時、午後1時、7時～

上記以外の時間は文字情報を繰り返し放送します。番組内容については広報情報係(☎ 1102)、加入申し込みについては㈱ZTV伊勢放送局(☎ 0120-222-505)へ問い合わせてください。



●おはなし会
とき 9月5日(土)午後2時～
「三びきのこぶた」ほか
●インターネット予約
鳥羽市立図書館OPACから本や雑誌の予約ができます。



鳥羽市立図書館 OPAC

高齢者は、3年間のうちに「要

健康」の話があります。たとえば、歩行時間が1日30分未満、外出頻度が少ない、友人と会う頻度が月1回未満、地域の会などへ参加していない、仕事や家事をしていないなどの項目に当てはまる

市民の森公園では、毎朝6時30分より「ラジオ体操」が行われています。毎日更新されていく掲示板の参加者延べ人数は、わたしが公園へ行く楽しみのひとつでもあります。しかし今年は、昨年度に比べて参加者が減っているようです。令和元年度7月末日の参加実績が4650人であったのに対し、令和2年度7月28日時点での参加実績は3986人です。これは、前年度比で約14%の減少で、このようなところにも新型コロナウイルスの影響が出ています。ここで、ぜひ考えていただきたい「健康」の話があります。



※引用文献 平井寛・他
・地域在住高齢者の要介護認定のリスク要因の検討・AGEプロジェクト3年間の追跡研究
・日本公衆衛生雑誌56巻8号501～511 2009

支援以上」の介護状態になりやすいという結果(※)が報告されています。経済活動などのストップと同様、自身や家族の健康活動(社会的活動も含む)をストップすることは、感染予防の一方で、とても大きな健康リスクを伴う可能性があります。だからこそ、いま「新しい生活様式」を正しく理解し、取り入れながら、自分自身の可能な範囲での健康活動(ラジオ体操など)を継続していくことが大切になります。

とばと活躍プロジェクト

トバゴト

Vol.5



トバゴトQRコード

健康福祉課長寿介護係
(生活支援コーディネーター 杉浦徹)

☎ 25 1186