



— ふ ぐ る ま —

図書館だより 271号

(2020. 10. 1)

三郷町立図書館

三郷町勢野西1-4-4

TEL/0745(33)3030

FAX/0745(33)3188

HP「三郷町立図書館」で検索

衣替えとクールビズ

暑さが和らいできました。10月は過ごしやすい季節となります。

春の穏やかな気候、夏の暑さ厳しい日差し、秋の心地よい風、冬のかじかむ寒さと四季折々の表情を見せてくれます。1年を通して季節を味わえるのが日本の魅力です。昔から6月と10月は衣替えの季節です。季節を感じる習慣であります。この習慣は次の世代へと伝えていきたいものです。

一方、クールビズ(半袖・ノーネクタイ)はどうでしょうか。CO2削減の一環として2005年から始まりました。当初は6月～9月と衣替えの季節に一致していましたが、東日本大震災での電力不足により5月～10月と期間延長されました。

季節を感じる表現の「衣替え」と環境問題に取り組んだ「クールビズ」。この違いを図書館の資料で調べてみてはどうでしょうか。インターネットではわからないもっと深いことがわかるかもしれません。

10月 図書館カレンダー



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

【休館日】 毎週水曜日

館内整理日－10月5日(月)



お家でストレッチ&ヨガ



ストレッチを始めるのに遅すぎるということはありません。その痛みや不快感を解消し、快適に動ける体を手に入れましょう。

『みんなのストレッチ』より

ストレッチの本

「座り仕事の疲れがぜんぶとれるコリほぐしストレッチ」 なあさん 781.4 ナ

「オガトレの超・超・超かたい体が柔らかくなる30秒ストレッチ」

オガトレ 781.4 オ

「不調撃退!肩甲骨・骨盤ストレッチ」 みやざき ひろき 宮崎 裕樹/監修 781.4 フ

「みんなのストレッチ」 フィジカルトレーナー協会 781.4 ミ

「はたらく女子のオフィスで『カベ』ストレッチ」 こが なおき 古賀 直樹 781.4 コ

「カチコチ体が10秒でみるみるやわらかくなるストレッチ」

ながい たかし 永井 峻 781.4 ナ

「内田篤人 あつと 大迫勇也 ふう〜っと深呼吸ストレッチ」

ウチダラボ、オオサコラボ/監修 781.4 ウ

「筋肉の大研究」

いしい なおかた 石井 直方/監修 児童 491 キ

ヨガの本

ヨガではポーズとあわせて、呼吸、イメージが大切です。

「月のヨガ」「一日の体調を整える朝のヨガ」 かおり サントーシマ 香 498.34 サ

「200のポーズがわかるYOGA図鑑」 みわ ゆかり 三和 由香利 498.34 ミ

「体感して学ぶヨガの運動学」 なかむら なおと 中村 尚人 498.34 ナ

「50歳からのついでヨガ」 ふかぼり まゆみ 深堀 真由美 498.34 フ

「も〜とずぼらヨガ」「指だけヨガ」 さきた 崎田 ミナ 498.34 サ

「I love Yoga」 メアリー・ケイ・クリシカス 児童 498 ク

