

# あやかりの杜図書館だより 5月号

## 家にも出来る！いろいろな事 ～体と心の健康を保つために～

### 生活習慣を見直す

健康を保つ上で重要だと言われているのが生活習慣です。これを機に見直してみましょう。



「早起き早寝朝ごはん  
今すぐ始めよう！」  
香川靖雄 著



「中高年のための「体を動かす」簡単運動メニュー」  
松葉育郎 監修

### 新しい事に挑戦

家でも出来る事の中から、今まで取り組んだ事がない新しい事を見つけて挑戦してみましょう。



「小説を書きたい人の本  
好奇心、観察力、感性があれば、小説は書ける！」  
清原康正 監修



「鉛筆デッサンを始める人へ  
絵画の基本」  
永山裕子 著

### 笑って楽しむ

笑いは自律神経に作用し免疫力を高めると言われています。笑い楽しむ事を大切にしましょう。



(CD)  
「平成ワタビーショー スマイル～沖縄の笑い」  
レーベル:オーマガトキ



(DVD)  
「アホアホ犬 愛すべきおバカ犬たちの超絶オモシロ画像集」  
オオサワ系 著

### 情報から距離をおく

ウイルスに関する情報にさらされ続けると、不安や恐怖が増大します。ウイルス関連とは無関係な時間も確保して、情報と適度な距離をおきましょう。



「準備いらずの遊び・ゲーム大集合Book  
いつでもどこでもだれとでも楽しさ無差別級」  
木村 研 編著



(DVD)  
「うしろのせきのオチアイくん」  
鈴木大司 監督  
武田美穂 原作

## 保管期限を過ぎた新聞

当館がオープンした平成20年(2008年)8月から、翌年の平成21年(2009年)までの郷土新聞が保管期限を過ぎたため、ご自由にお取りいただけるように閲覧・配布コーナーを設けて配布しています。

こちらのコーナー設置は5月31日までの予定です。まだ見たことがなかった方、どうしようか迷っている方はお早めにご覧ください。

### 新聞一覧

- 琉球新報
- 沖縄タイムス
- ほーむぶらざ
- ワラビー
- 宮古毎日新聞



工作やラッピング用に、またはお誕生日や結婚記念日、ワンコがきた日等の思い出の日付の新聞を記念にどうぞ！

## 変更のお詫び

前号に掲載していました読み聞かせ・赤ちゃんタイムは、新型コロナウイルス対策のため大変急ではありましたが中止とさせていただきます。4月号掲載の「アヤカリパズルゲーム」は延期となります。

5月以降も、その時期の状況によって開催の有無を決定するため下記のカレンダーには掲載しておりません。ホームページや館内の告知等でその都度お知らせします。引き続き皆さまのご理解・ご協力をお願い致します。

## 図書館カレンダー

5月						
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						

6月						
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				

## 開館・休館

平日：午前10時～午後8時  
土日祝：午前9時～午後5時

※開館時間は変更になる場合があります  
ホームページにてご確認ください

☐は、休館日です。

毎週月曜日、第1水曜日、慰霊の日(6/23)

## 正しい情報を知る

日々情報を得る中で、新型コロナウイルスに関しては様々な情報が錯綜しています。しかし中には誤情報も入り込んでいるため、本当に正しい情報を得ることが困難なのが現状です。一つだけで情報収集するのではなく他媒体からも情報を取り入れ、情報の正誤をきちんと確認しましょう。



### いろいろな情報媒体があります

インターネットやSNSは様々な情報が飛び交っていますが、いち早く情報を得るためには欠かせない情報媒体の一つです。そこで、調べる際の検索ワードによって得られる情報の特徴を大まかにまとめました。ご参考にしてください。

新型コロナウイルス情報の特徴		
一般的な名称	正式な病名	正式なウイルス名
新型コロナウイルス	COVID-19	SARS-CoV-2
世間一般の情報を 知る事ができる。 情報が一番多い分 誤情報も多く、情報の 正確さをよく調べる 必要がある。	医療機関やそれ に関連する組織・団 体・各国の動き等の 情報を知る事がで きる。	各国の学術研究 の様子、ワクチンや 治療薬の最新情報 を知る事ができる。

## 特設コーナー

### 母の日

5月10日は母の日(毎年5月の第2日曜日)  
母への感謝を表す日として各家庭で様々な“プレゼント”が贈られているようです。

### 看護の日・看護週間

5月12日の記念日。そして、12日を含む週の日曜日から土曜日までが看護週間(今年は10日～16日)メインテーマは「看護の心をみんなの心に」

### エスニックの日

5月29日の記念日で日本エスニック協会制定。  
エスニック地域の料理や文化の普及・理解促進を図る日としています。

### 530(ゴミゼロ)の日

5月30日の記念日。日付は語呂合わせ。  
「自分のゴミは自分で持ちかえりましょう」を合言葉にした市民運動から広まった。



「おかん」  
平田 昌広  
ぶん 平田 景 え



「看護覚え書き 本当の看護とそうでない看護」  
フロレンス・ナイティンゲール 著



「はじめてのインド料理」  
ミラ・メータ 著



「このゴミは収集できません」  
滝沢秀一 著

「ゴミゼロ」を推進するため「掃除の日」ともされています。  
これとは別に5月3日の「そうじの日」(日本そうじ協会制定)もあります。