



今月の言葉・親は子の鏡である
市民あいさつ運動日・8月17日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

★土曜日は「青少年育成の日」★

- ☆あいさつ・声かけ運動を実践する
- ☆青少年が中心となる活動にする
- ☆青少年を有害環境から守る



★毎月第3日曜日は「家庭の日」★

- ☆社会のルールを身につけさせる
- ☆家族のふれあう機会をつくる
- ☆親子で地域活動に参加する



夏の「郷土に学び・育む青少年運動」
7月1日～8月31日

夏休み期間を中心に市民一人ひとりが青少年の健全育成についての理解を深め、21世紀を担う心身ともにたくましい青少年を育成するために取り組みます。

【テーマ】

「明るくたくましくすこやかに育てよう 枕崎っ子」

家庭・学校・地域社会が一体となって青少年の非行防止、いじめ防止等にあたるとともに、有害環境の浄化活動を推進していきましょう。

大人が変われば子どもも変わる

- わたしたち大人は
- ☆子どもの手本になる行動を心がけます。
- ☆子どもの声に真剣に耳を傾け、信念と愛情を持って、子どもに向き合います。
- ☆「地域のおじさん、おばさん」となって、声かけを実践し、地域ぐるみで子どもを育てます。
- ☆子どもたちが健全に育つために、青少年を有害環境から守る地域づくりに努めます。

新着本



明智左馬助の恋
●加藤廣(著)



修繕の女王
●平野恵理子(著)



魔女の宅急便その5
●角野栄子(著)



アンパンマンとホラ・ホラコ
●やなせたかし(さく・え)



夏休みは市立図書館に行こう!

なが～い夏休み。涼しい本陰や図書館でゆっくりと読書を楽しみたいですね。

市立図書館では、一回に最高5冊まで2週間の貸し出しができます。もちろん無料！夏休みの宿題も市立図書館で。わからないことがあったとき図書館には調べ学習に役立つ本がいっぱいあります。

夏休み親子手作り絵本教室

8月26日(日)午前9時30分～
市立図書館3階

絵本作りの参加者を募集します。先着10組程度を予定。申し込みは電話または直接来館で、8月22日(水)までに。



市ホームページで
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

図書館だより No.184

市立図書館 ☎ 72-9254
★開館時間 9:30～18:00

【本が泣いています!】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱ひましょう。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

カレンダー 8月10日～9月9日

日	月	火	水	木	金	土
				8	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9						

● 休館日

- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～3階会議室

ちょこっとおしりあげ

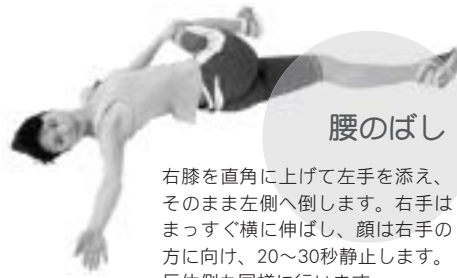
腰の下に入れた両手を、腹筋で押すように力を入れます。

①背骨のS字カーブのすき間がある腰の下に両手を入れ、両手の平を下にして、人差し指同士をつける。

②手のひらを腹筋で押すように力を入れます。このとき、お尻を少しだけ上げます。10回～20回行います。



アンチエイジングのために、腰痛を予防しよう②



腰のばし

右膝を直角に上げて左手を添え、そのまま左側へ倒します。右手はまっすぐ横に伸ばし、顔は右手の方に向け、20～30秒静止します。反対側も同様に行います。

右膝を曲げて、左太ももの上にのせます。両手で左太ももを持ち、上体に引き寄せます。20～30秒静止します。反対側も同様に行います。この時、あごが上がらないようにしましょう。

おしりのばし



『薬の保管』どうすれば?



■患者さんから、薬に関する相談をされることがあります。その中には医師が得意な分野もあるものの、市内の薬剤師の先生に、「薬の保管」に関してお聞きしました。

質問：薬は暗所冷所保存とあります。薬剤師：それは、薬が光温度湿度に大変影響を受けるからです。特に梅雨や真夏は注意が必要。保管に適しているのは任意で引き出しの中です。

質問：だから我が家では台所の引き出しに入れてあったんですね。日ごろ見ないところなので、捜すのは苦労しました。知り合いのところはテレビの上に置いてあって分かりやすかったですね。

薬剤師：引き出しの中でも台所は多湿となりやすいのでよくありませんよ。また、テレビの上は高温になるため避けたいですね。

質問：台所もテレビもだめですか。薬剤師：そういえば、冷蔵庫に入れてる家もありますよ。もしがして、それも？

薬剤師：ビン入りの錠剤、カプセルは、冷蔵庫に保管するのやめたほうがいいでしょう。蓋を開けたらたん吸湿してしまう可能性があります。

■最後に、健康管理・薬の管理は自分でできるに越したことはありませんが、「薬」は逆さまに読むと「リスク」(危険)にもなりかねません。ここで買った薬でも分らないことがあればお近くの薬局・薬剤師に気軽にお尋ねください。

質問：結核薬の保管はめんどくさいですね。どれだけの薬かも判らなくなることはありませんか。薬剤師：特に市販の薬を購入したときは使用期限の書いてある箱と一緒にとっておきましょう。また風邪や下痢、頭痛の時に病院でもらった薬が何の薬でいつまで使えるのか分からないくなったときは薬局の薬剤師に尋ねるのも一つの方法です。

質問：数日で治ったから、次のために取っておこうと思ってたのにだめですか? 薬剤師：水などで薄めてある場合が多いので、長く置いておくことキヤップや容器の口から細菌感染をおこし腐敗してしまつてからです。話しは変わりますが、使用中のインシュリンは冬の冷え込む日は窓際に置かないようにしましょう。枕崎でも凍結することがあります。一度凍結したインシュリンは使い物になりません。

※協力：市内薬局薬剤師 横市秀文先生

市立病院の健康講座