

新着本紹介

●一般書 ○児童書



●睡蓮／白石 一文(著)／新潮社刊

●交通トラブル六法「知らなかった」では済まされない道路の新常識／藤吉 修崇(著)／KADOKAWA

●豊臣家の包丁人／木下 昌輝(著)／文藝春秋



○おやつかんしゃ／久保田 寛子(作)／あかね書房

○小学生のパンづくりブックぜ〜んぶひとりでできちゃう!／鈴木 あつこ(著)／家の光協会

○絵で見て楽しい! はじめての書道 イチから知りたい日本のすごい伝統文化／松川 昌弘(著)／すばる舎

謹賀新年

昨年は枕崎市立図書館をご利用いただき、ありがとうございました。今年も市民の皆様役に立つ情報提供や読書の推進に努めていきます。

身近な本棚・憩いの場として気軽に活用ください。

新春 本の福袋

期間 1月4日(日)～ ※数量限定

内容 通常の貸出冊数に追加して借りることができます。

なくなり次第終了します。

フレッシュなあなたにすすめる本展

期間 1月4日(日)～12日(月)

内容 新成人の方や新たな人生の一步を踏み出す若い人におすすめの本を展示・貸出します。

特別整理による休館のお知らせ

休館期間 2月3日(火)～17日(火)

本の点検・本の整理・館内整備を行います。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※本の返却はブックポストをご利用ください(朗読CD・紙芝居は破損するおそれがあるため除く)。



市立図書館 ☎ 72-9254

ホームページ

<https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/>

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 1月10日～2月7日

日	月	火	水	木	金	土
						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

■ 休館日

● おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



●活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。

●今月の担当 松野下さん、濱田さん
●会員募集中 問い合わせは図書館まで。

人生100年時代に知っておきたいこと

みんなで防ごう高齢者虐待

○高齢者虐待は誰にでも起こりうる身近な問題です

虐待が起きる背景には、家族や社会等、さまざまな要因が重なり合っているといわれています。

虐待が起きる背景

社会環境の要因

- ・家族や周囲の人の介護に対する無関心
- ・希薄な近隣関係、社会からの孤立
- ・老々介護・単身介護 など

高齢者の状況

- ・性格
- ・認知症の発症
- ・身体機能の低下
- ・疾病や障害 など

これまでの関係
(依存・恨み等)

虐待者の状況

- ・介護疲れ・ストレス
- ・認知症や介護に対する知識・理解不足
- ・疾病や障害
- ・経済的困窮 など

○虐待を防ぐために地域で支えあいましょう

理解

介護する側・される側双方の不安や悩みを理解することが大切です。

見守り

近所に気になる高齢者や介護をしている家族がいたら、ちょっとした声掛けをお願いします。

相談

困りごとを抱えている高齢者や家族がいたら、地域包括支援センター等への相談を勧めましょう。相談内容や情報源の秘密は守られます。

問合せ

地域包括支援センター TEL73-5131

防災掲示板

帰省・旅行中にも備えを

能登半島地震では、元日ということもあり帰省中や旅行中の方も多く被災されました。帰省中や旅行中に災害に遭遇することは、土地勘がない分、不安が大きいものです。

帰省先や旅行先に行く前に、滞在先(ホテル、実家など)周辺の避難場所や災害リスク(洪水、土砂災害、津波など)を市町村のホームページで確認しておきましょう。また、最低限の防災グッズとして、モバイルバッテリー、非常用トイレ、小さめのライトなどを入れた防災ポーチを持っていくと安心です。いつ災害が発生してもおかしくないことを心掛け、災害に対する備えをしましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

「ボトルtoボトル」
水平リサイクル



本市はサントリーグループと連携し、家庭から収集した使用済みペットボトルをすべて新たなペットボトルに再生するペットボトルの「ボトルtoボトル」水平リサイクルを行っています。

ペットボトルの分別・出し方

- ・キャップ・ラベルを外す
- ・中をすすぐ
- ・ペットボトルだけを資源ごみの指定ごみ袋(黄色)に入れて決められた日時に集積所へ出す
- ※キャップ・ラベルは「資源ごみ」の『その他のプラスチック容器包装』で出してください。

「ボトルtoボトル」水平リサイクルは、ペットボトルを資源として何度も循環することができ、新規化石由来原料の使用量削減とCO₂排出量の削減に寄与することが可能となります。これからもペットボトルのリサイクルにご協力ください。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

今日からできるフレイル予防
元気に歳を重ねるために

「最近、歩くスピードが少し遅くなった気がする」「なんとなく外に出るのが面倒」「食欲が前より落ちた」…そんな小さな変化は、もしかすると「フレイル」のサインかもしれません。

フレイルとは、年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下し、放っておくと要介護につながる状態のことです。でも、決して怖いものではありません。早めに気づき、生活を少し整えるだけで、元の元気な状態に戻ることができる、とても「改善しやすい」特徴があります。

○からだを動かす習慣を

フレイル予防の柱の一つが「運動」です。特別な運動でなくても大丈夫。買い物ついでに少し歩数を増やしたり、テレビを見ながら足踏みをしたり、椅子を使ったスクワットを数回行うだけでも効果があります。筋肉は何歳からでも鍛えられ

ると言われています。まずは「1日5分から始めてみる」くらいの気持ちで取り組んでみませんか。

○しっかり食べて筋肉と体力を

もう一つ大切なのが「栄養」です。特に、筋肉の材料となる「たんぱく質」が不足しがちです。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を毎食少しずつ取り入れることを心がけましょう。

また、噛む力や飲み込む力が弱くなってくると、食事量が減り、体力低下につながります。食べづらさを感じたら、早めに歯科受診することも予防の一つです。

○人とのつながりが健康の源に

実は、フレイル予防に「社会参加」も重要です。人と話をしたり、地域の活動に参加したりするだけで、気分が明るくなり、外出のきっかけにもなります。「通いの場」や体操教室、ボランティア活動など、自分に合った場所を見つけましょう。

○気づいたその日がスタート

フレイルは「気づいた時」が予防のチャンス。少しの心がけで、体も心もぐっと元気になる。最近ちょっと体調に変化が出てきたかもと感じた日がスタートです。生活を見直して、健康寿命を目指してみませんか。

問合せ 健康センター TEL72-1176