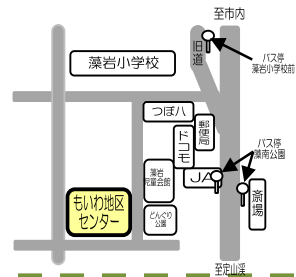


# もいわ 地区センター だより



30年度  
月号



## お知らせ



**節分** 「節分」とは、「季節の分かれ目」を意味します。春がやってくる事は新年を迎える事と同じくらい大切な節目だったので、室町時代の頃に「節分＝立春の前日」となったのです。新しい季節が来る前に邪気を払って幸福を呼びこむために、追儺(ついな)と呼ばれる宮中行事が行われるようになりました。

## もいわ地区センター◆◆◆ひな祭り◆◆◆

恒例になりました「ひな祭り」を今年も下記の通り行います。お茶を飲みながらひな人形を鑑賞しませんか？また、今年は「札幌能学会」様による優雅な演奏をお楽しみいただけます。

日時：平成 31 年 3 月 2 日 (土) 2 階集会室

時間：ひな人形展 10:00~15:00 (中断 12:00~13:00)

お茶席 10:30~12:00 (先着 50 名にお菓子付)

能楽会 13:00~14:00 (椅子席ご希望の方は事前にお申込み下さい。先着 20 名様)



## 図書講座のご案内

### ○「電子書籍」講座

日時：3月11日(月)  
10:00~11:00

対象：電子書籍に興味のある方  
内容：電子書籍の利便性とアクセス方法を知る

受講料：無料

申込日：2月11日(月)~3月10日(日)

定員：6名

持ち物：貸出券とスマホ・タブレット・パソコンのいずれか持参



### ○「1日 図書司書体験」講座

日時：3月27日(水)・28日(木)  
13:30~15:30

※いずれかの希望日を選択

対象：小学生(初めて申し込まれる方を優先)  
内容：図書室の仕事やシステムを体験してもらいます。

受講料：無料

申込日：3月11日(月)~25日(月)

定員：各回2名

持ち物：エプロン・筆記用具・飲み物



### ○「懐かしのシネマ」

日時：2月23日(土)  
13:30~15:00

対象：映画好きの方(18才以上)  
内容：ヒッチコックの「鳥」

受講料：無料

申込日：2月11日(月)~22日(火)

定員：20名

## 講座のご案内

### ○「ピンコロ大学」

#### 「転ばない身体を作しましょう」

日時：3月23日・30日(土)  
10:00~11:30

対象：50歳以上の方  
内容：上手な身体の使い方など、実践を交えた講話

受講料：無料

持ち物：動きやすい服装・飲み物・うわばき(あれば)

申込日：3月11日(月)~

定員：各20名



### 講座参加の共通注意事項

- ①お申し込みは電話または直接地区センターへ(9:00~21:00)
- ②受講料は講座実施日の前日までに納金をお願いします。
- ③納金された受講料・教材費は原則としてお返しできません。また応募者が少数等の理由で、やむを得ず中止の場合もあります。 申込先：もいわ地区センター TEL 011-572-5733

# 健康いきいきコーナー

「もの忘れ」を防ぐためのちょっとしたコツ。どんな生活を送るか、どんな脳の使い方をするかによって、「物忘れ」がストップするか、進行するかが違ってきます。

## ボケたくない人の4ヶ条

- ①高血圧、高血糖、脂質異常症に注意-----脳梗塞のリスクを高める。まず受診をして自分の数値を知り、高ければ薬を上手に使ってコントロールを。
- ②定期的に体を動かそう-----運動を習慣にするのは難しい。日常生活の中で遠くのスーパーまで歩く、家事をこまめにするなど、ちょこちょこ体を動かせばOK。
- ③生きがいをもつ-----生きがい=楽しいと感じること。仕事、趣味、ボランティアなど何でもいいので、自分が心から夢中になれることを見つけよう。
- ④刺激をもらえる話し相手をもつ-----アルツハイマー型認知症になる人はコミュニケーションや社会活動が乏しいというデータが。いろいろな話ができる友人をもとう。

物忘れを防ぐコツ

### 生活習慣編

- ◎左手で歯磨きをしてみる
- ◎毎朝 10 分、知らないジャンルの本を読む
- ◎指先を動かす趣味をもつ
- ◎照明は明るく
- ◎旅行に出かける
- ◎仕事を少しでも続ける

### メンタル編

- ◎高揚感や興奮も大切
- ◎「孤独な金持ち」より「にぎやかな貧乏」
- ◎自己否定をしない
- ◎別のジャンルに詳しい友人をもつ
- ◎リラックスを心がける

参考資料:「ゆうゆう」2019.1月号

## 図書室通信

### 第 160 回芥川賞・直木賞発表!!

- ◎芥川賞 上田岳弘 「ニムロッド」  
町屋良平 「1R1 分 34 秒」
- ◎直木賞 真藤順丈 「宝島」 予約可能です。  
芥川賞の 2 作品は未所蔵の為予約はできません。  
もいわ所蔵本、真藤順丈「地図男」「蛙と銃」も是非読んでみて下さい。詳しくはカウンターまで。

### ★2月のおすすめ本コーナー★

少しずつ日も長くなってきましたね。春はもうすぐです。本を読んで体も心もリフレッシュ☆

- ◎生活習慣病予防月間! 健康特集
  - ◎体に良い食事はこれだ!
  - ◎2/22 はネコちゃんに癒されよう♡♡
  - ◎(児)ねこ・ねこ・にゃん・にゃん
- その他、「今日は何の日」を随時展示中です。

### ～お知らせ～

図書室内で閲覧された本を元の書棚に返すのがわからなくなった事ありませんか? そんな時に使ってもらいたい『閲覧本の返脚ボックス』を設置しました。是非、お気軽に入れてくださいね。

～自由研究がなくなった余波が～  
例年、冬休みは親子で自由研究の本を選びにぎわう図書室ですが、今年はその姿がなく寂しいお休みでした。

### 2月の休室日

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

おはなし会: 2月23日(土)

11:00~11:30



センター花壇のお花  
《チヨコレートコスモス》



平成 31 年 2 月発行 第 59 号 もいわ地区センター運営委員会  
札幌市 もいわ地区センター  
札幌市南区川沿 8 条 2 丁目 4-15  
電話 (011)572-5733 FAX (011)572-5744  
<http://moiwa.jp>