fuRe・i ふれあい

さぬき市図書館　医療健康・子育て支援コーナー通信　vol.6

特集１：手軽に！無理なく♫はじめる運動

『健康診断で「運動してますか？」と言われたら最初に読む本
1 日 3 秒から始める、挫折しない 20 日間プログラム』
朽木誠一郎／KADOKAWA

「健康診断で毎回運動時間を指摘される」「長く続いたステイホーム期間で増えた体重が戻らない」など、健康や身体に関する悩みは誰しも一つはあるのではないでしょうか。運動もしないよりはした方がいいと分かってはいても、なかなか簡単には始められないもの。その重い腰を少し軽くしてくれるのが今回ご紹介する本書です。

「挫折しない 20 日間プログラム」として掲載されているトレーニングの 1 日目は、1 回 3 秒のスクワット。1 日 1 万歩歩いたり、きつい筋トレや食事制限をするのではなく、無理のないペースで運動が始められます。他にも、お風呂掃除や子どもと遊ぶ、といった日常動作も「運動」として考えることや、便利なアプリやコンビニご飯を活用するなど、運動へのハードルを下げてモチベーションを上げる情報も多く紹介されています。

本書を読んで気軽に手軽に、運動を「習慣化」してみてはいかがでしょうか。

他にもあります！運動の本

◆今日から自宅がジムになる宅トレ
坂詰真二／カンゼン

◆60 代からの鎌田式ズボラ筋トレ
鎌田實／エクスナレッジ

◆ゆるピラ　ゆるくて楽しいピラティス
安藤美樹／法研

◆みんなのストレッチ
フィジカルトレーナー協会／講談社

◆ウォーキングの科学
能勢博／講談社

「医療・健康コーナー」新着図書

◆怖いけど面白い予防医学
森勇磨／世界文化ブックス

◆目で見てわかる認知症の予防
秋下雅弘　監修／成美堂出版

◆小林式マインドフルネス入浴法
小林麻利子／エムディエヌコーポレーション

◆片耳難聴 Q&A
岡野由実／学苑社

◆よくわかる漢方・薬膳
柳沢侑子／ユーキャン学び出版

志度図書館・寒川図書館ともに、2 階に医療・健康コーナーを設けています。
専門的な本から病気ごとの入門書、健康に関する本、闘病記などたくさんの種類の本があります。

特集２：備えて安心 知って得する子育て費用

『子どもにかかるお金の超基本』

坂本綾子／河出書房新社

教育費をはじめ、子育てにおけるお金のやり繰りは子どもが自立するまで続くもの。計画的に抑えるべきところを抑え、出す時に出せるようなメリハリのついた家計管理をするために、まずは子どものライフイベントとそれに伴う出費を正しく把握しておく必要があります。

本書では妊娠・出産から大学進学まで、学費だけでなく部活や塾にかかる費用も紹介。他にも医療費や税金、児童手当から教育ローンや奨学金など、子育てにまつわるあらゆる費用が解説されています。本章の合間にある「マメ知識」と「Column」には、「民間保険の活用法」「学資保険（こども保険）の満期は高校３年生の秋までに」「海外留学の費用はどう準備する？」と気になるトピックが満載。

子育て中の方はもちろん、これから子育て予定の方にもハンドブックとしてぜひ活用していただきたい一冊です。

「子育て支援コーナー」新着図書

◆最新!初めての幼児食新百科	太田百合子 総監修／ベネッセコーポレーション
◆親子で変わる!朝が得意になるスゴい習慣	いであい／メイツユニバーサルコンテンツ
◆マンガでわかる!産後うつ?と思ったら読む本	立花良之　監修／主婦の友社
◆赤ちゃんからあそべるお手玉あそび	藤田浩子／一声社
◆はじめての絵本	磯崎園子／ほるぷ出版
◆子育てに役立つ!まんがでわかる子どもの気持ち	ふじようちえん　監修／小学館
◆三歳までの子どものこころ相談室	小柳晴生／木立の文庫
◆子どものネット・ゲーム依存問題解決ガイド	森山沙耶／Gakken
◆「ヘアゴム」だけ!女の子のヘアアレンジ	KOMAKI／エクスナレッジ
◆とびきりかわいいスタイ	ブティック社

志度図書館２階、寒川図書館１階に、子育て支援コーナーを設けています。

育児、食事、遊びなど、子育てに関する様々な本を集めていますので、ぜひご活用ください。