

## 図書館だより

### 定例おはなし会

絵本などの読み聞かせや手遊びなどを行っています。  
お気軽にどうぞ!

**日時** 4月13日(土)午後3時

- ・しろいちょうちよがとんでるよ(絵本)
- ・おべんとうなあに?(絵本)

**4月20日(土)午後3時**

**おはなしボランティアゆいゆい担当**

- ・おはなみ(絵本)
- ・ようかいむらの  
ひかぴかにゆうがく(絵本)

**場所** 沖縄市立図書館 おはなしの部屋

### こどもの読書週間 特別おはなし会

こどもの読書週間(4/23~5/12)のイベントとして、楽しいおはなし会を行います!

**日時** 4月27日(土)午後3時

**場所** 沖縄市立図書館 おはなしの部屋

### 対面朗読のお知らせ

音訳ボランティアによる対面朗読。音訳ボランティア『そよかぜ』の方々が、視覚に障がいがある方、読書が困難な方へ声でサポートします。

**日時** 毎月第2金曜日

午前10時30分~11時30分

**場所** 沖縄市立図書館 読書サポート室

沖縄市立図書館 ☎098-929-4919

ホームページは  
こちら

## めんそーれ! あしびな わった~遊び庭 さわやか会

センター地区老人会が中心となって活動する「さわやか会」は、毎週水曜日午後2時からセンター自治会公民館で活動し、月に一度八重島公園でグラウンドゴルフを行っています。

活動の日はみんなでコーヒーを飲みながらお互いの近況を話す、にぎやかなゆんたくタイムから始まります。会



長の仲村静子さんから今月の予定や連絡事項などを案内後、民舞を数曲練習し百歳体操を行います。体操中は会長「無理しない程度に～」と気遣いの声掛けや、最年長で95歳の宮城さんの「がんばりましょー!」と元気な掛け声を聞くと、きつくなってきた皆さんの表情も和らぎます。

公民館まで一人で歩くのが不安な方を迎えに行き一緒に歩いたり、休んでいる方の様子を近くの人が見に行くなど、お互いに見守り合い、活動日以外でもランチやカラオケに行くなどつながり合っています。

参加してみたい方はお気軽に地域包括支援センターへお問い合わせください。

沖縄市地域包括支援センター西部北 ☎098-988-5525

## こちら沖縄市立郷土博物館

### 博物館でリラックス!

今年1月、「博物館浴」に関する講座を郷土博物館で実施しました。博物館のもつ健康効果に注目し、「森林浴のように、博物館を訪れることで心身を整えよう」というのが博物館浴の考え方です。実証実験として、カナダではすでに「博物館」が精神疾患の治療の処方箋として出されていたり、国内では九州産業大学を中心に研究がすすめられ、800人以上のデータが収集されたりしています。研究の結果、博物館を見学すると体を活発にする交感神

経と休息させる副交感神経の両方がバランスよく刺激され、ストレスの軽減などの効果があることがわかってきました。博物館浴は短時間でも効果あり! 4月は環境の変化でなにかとストレスをためやすい季節、健康のために博物館へ寄ってみませんか?

学芸員 刀襦 浩一

沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882



博物館  
コラム