

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 5月11日(土)午後3時

- ・ここがいちばんすきだから(絵本)
- ・おぼけのぷーちゃん(紙芝居)

5月18日(土)午後3時

おはなしボランティアゆいゆい担当

- ・こぎつねこんきちとカッパようかい(紙芝居)
- ・なぞなぞパンやさん(エプロンシアター)

5月25日(土)午後3時

- ・まほうのわくわくおにぎり(絵本)
- ・にこにこえがお(紙芝居)

場所 沖縄市立図書館 多目的ルーム



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



ホームページ

沖縄市立図書館

☎098-929-4919

こころの健康

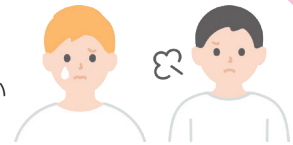
春から新生活が始まり、そろそろ疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか? 日常の中で起こる様々な環境の変化は、ストレスの原因になります。

実は、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしいことも、ストレスの原因になります。右のようなストレスのサインがでたら、ゆっくり休みましょう。



●心のサイン

- ・イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで急に涙が出る
- ・気分が落ち込む
- ・やる気が出ない ・何も楽しめない
- ・人づきあいが面倒になる



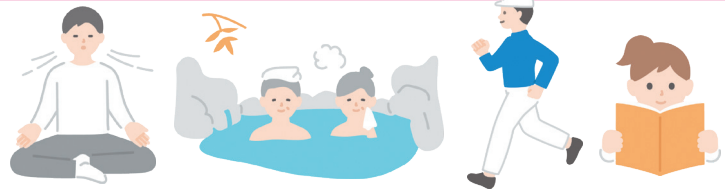
●体のサイン

- ・寝つきが悪くなる/夜中や朝方に目が覚める
- ・肩こり、頭痛、腹痛、腰痛など
- ・食欲が出ない/食べすぎてしまう
- ・お酒やたばこの量が増える
- ・下痢や便秘を繰り返す



●ストレス対処のポイント

- ・疲れたと感じたら潔く休む
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・話を聞いてもらう
- ・運動をする、好きな音楽を聴く
- ・漫画や小説、映画などで気分転換をはかる



市民健康課 健康推進係 ☎098-939-1212 (内線2241)

健康
コラム

こちら沖縄市立郷土博物館

GWを彩る白い花 イジュ

ゴールデンウィークごろから、大きな木に白い花が咲いているのが市内でもよく見られるようになります。沖縄を代表する花木、イジュの花です。ツバキの仲間、花をよく見るとやや肉厚な花弁や中央の黄色い蕊の様子など、よく似ています。日本では奄美大島より南に自生する木で、琉球列島の固有種とする説もあります。石灰岩の土壌は苦手、市内でこの木が多く生えているところは、やんばる由来の土壌が広がっていることがわかります。

沖縄そばの麺をこねるとき、現在ではかんすいを入れ

るのが一般的ですが、以前はこの木の灰からとった灰汁が使われていました。植樹もよくされる木で、松本都市緑地などはたくさんの方が並んでいます。沖縄ならではの梅雨前の景色です、ちょっと変わったお花見に出かけてみませんか?

学芸員 刀禰 浩一



沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882