



図書室だより

開成町民センター図書室のスタッフが、おすすめ本などの情報を紹介します！



おすすめ本

読書習慣を身につけてみませんか？

毎日、本を開いて少しずつ読み進めていく。それが読書習慣のきっかけになるかもしれません。新しい年を迎え、新しい本の読み方に挑戦してみるのはいかがでしょうか。

1日1話、読めば心が熱くなる 365人の生き方の教科書 Learn the style of the 365 professionals

藤尾 秀昭 監 出版：致知出版社

月刊誌「致知」に掲載されていた、各界で活躍した人々へのインタビューや対談など365人の言葉がまとめられています。真剣勝負をしてきた人たちの言葉が1日1ページの中に凝縮されており、読み応えある1冊です。



毎日おにぎり365日 日々おにぎり

ゆこ 著 出版：自由国民社

おにぎり1つで肉や魚、野菜などの栄養がとれるレシピが365日掲載されています。さまざまな食材の組み合わせに新しい発見あり！どれも気軽に作れそうなおにぎりばかりです。具材別さくいん付きです。



開成町民センター図書室情報

電話▶☎84-0325 (生涯学習課)

開成町民センターの工事のため令和6年3月15日まで休室します(閉室期間は延長になる可能性があります)。皆様には、ご不便ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※詳細が決まり次第、町ホームページにて▶お知らせします。



※役場庁舎1階町民プラザに臨時図書室を開設中！詳しくは、おしらせ版1月号をご覧ください。

小学生なら知っておきたい教養366 1日1ページで身につく！

齋藤 孝 著 出版：小学館

クイズ形式なので興味がわきやすく、一週間に1テーマごとにわかれているので知識の定着につながります。月日ではなく1日目、2日目…と366回続くのでいつでも読み始められる本です。



1月のむかし話

谷 真介 編・著、松本 恭子 絵
出版：金の星社
(日づけのあるお話365日)

日づけのついた日本各地の昔話や地方のふしぎな話を一冊にまとめてあります。読みやすい量と面白い話ばかりで毎日読んでもあきません。



サポセンNEWS

町民センター2階「開成町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)に利用登録をしている団体の活動を紹介します。

企画政策課 ☎84-0312

特定非営利活動法人 KOMNYれんげ

活動内容：就労継続支援B型事業

- ・自主製品の作製及び販売
- ・下請け作業

活動場所：開成町福祉会館2階

活動日時：月曜日～金曜日 9:00～16:00

活動PR：『KOMNYれんげ』では、様々な障がいを持った方たちが通所され、自分のペースで仕事に取組みながら楽しく活動を行っています。色々な体験を通して地域社会の中で、家族、仲間、地域の人たちと一緒に毎日をより豊かに楽しく過ごしていく事をめざしています。

問合せ：特定非営利活動法人 KOMNYれんげ ☎82-1499

サポセンからのお知らせ

サポセンに利用登録して地域活動に参加してみませんか。

登録をすることで、他団体との交流や会員募集の情報発信などメリットがたくさん！

※登録には条件があります。

サポセン利用登録はこちらから▶



◀町民フェスタでの活動の様子

子育てナビ

「噛む力を育もう」

問 子育て健康課 ☎84-0327

お子さんの食生活は成長によって変化していきます。子どもの頃に得た食べるために必要な噛み方、舌の動き、飲み込む能力は、成長期だけでなく高齢期にも影響を及ぼします。成長に応じた食生活を通じて噛む力を育みましょう。



よく噛んでお口をキレイに

月齢が進むとともに次々と歯が生えてきて、離乳食の形態はペースト状→きざみ→常食と多様化していきます。

食べられるものが増えるなか、食物の形状がお口の清掃に大きく関わってきます。例えば、野菜の繊維は噛む度に歯の表面を上下に動き、付着した汚れを取り除いてくれます。野菜だけでなく、身をほぐすと繊維状になる肉類(魚の干物、鶏のささ身など)でも同様の効果が期待できます。



噛み応えのあるものを一品

最近の食事のメニューはカレー、ラーメン、ハンバーグ、パンなど、食べていると粘り気が出る料理が主役になることが多いです。これらは食後、歯の表面や歯と歯の間に粘り付いて取れにくくなってしまいます。

この時、野菜サラダ、漬物、きんぴらごぼうなど、十分に噛まないと飲み込みにくい食べ物を一品加えると、噛む回数が増え、お口の清掃の機会を増やせます。

また、噛むことで唾液の分泌が促されるため、消化を助けつつ、口の中を洗い流す自浄作用も高まります。食べ物をよく噛んで食べると、食後の歯みがきが楽になります。



よく噛むと良いこといっぱい！

噛むことはお口の清掃だけでなく、あごの骨や口まわりの筋肉の発達を促します。しっかりと発達したあごは、大人の歯が生えるスペースを確保しやすくし、歯並びにも良い影響を及ぼします。また、よく噛むことで頭部の血流が良くなり、脳の発達を促してくれます。



▲きれいに咲きますように



▲電車のお話もいっぱいしたよ

元気だより

問 開成幼稚園 ☎82-4247

「花ついでの開成町一」

開成幼稚園 5歳児担任

田中 萌

地域の公園を活用する中で、「鳥見行公園の水はどこから流れているんだろう」「公園はいつもきれいだね」などの思いを抱いた子どもたち。町には、公園の管理や掃除をしている人がいることを知らせ、自分たちには何ができるのか、考え合う機会を作りました。

10月、町や小田急電鉄(株)、吉田島高校などたくさんの方に協力いただき、開成駅前の花壇にパンジーとビオラを植えました。子どもたちは植え方を教えてもらったり、電車の話をしたりと様々な方と関わり、貴重な体験ができました。

花植えを通して、開成町を大切にしようとする気持ちが高まったのではないだろうか。これからも、様々な人に支えられているのを感じながら、自分たちができることを考えて行動できるようにしていきたいと思っています。

「元気だより」では、町の子どもの様子を学校・保育園等の現場からお届けします。