



図書室だより

《開成町民センター図書室情報》

電話 ▶ 020-4742

開室時間 ▶ 火～金曜日：9時30分～20時30分
土・日・祝日：9時30分～17時

休室日 ▶ 毎週月曜日

貸出冊数は一人6冊まで、貸出期限は2週間です。

図書室が発行している「新しく入った本のリスト」と
「あじさいつしん」はHPからもご覧いただけます。



毎月1日は町民読書デー、
ファミリー読書デーです！



おすすめ本



いのちの波止場

南杏子著
出版：幻冬舎

看護師の麻世は、能登にある病院の看護実習で緩和ケアを学ぶ。

穏やかな最期を迎るために何ができるのか。年齢も立場も異なる患者さんたちと、その家族の心の動きとともに様々な命に向き合う。

救命治療が延命治療になるかもしれない医療現場。医師である著者・南杏子さんが、緩和ケアでの切実な問題と葛藤を描いている。

『いのちの停車場』シリーズ3作目。

新しく購入した図書

一般書



◀ 孤城春たり

澤田 瞳子

冬と瓦礫
さよなら校長先生
皇后は闘うこととした
暗号の子

砂原 浩太朗
瀧羽 麻子
林 真理子
宮内 悠介

児童書



◀ 3分間サバイバルNEO

栗生 こずえ

でんしゃくん、まちへ
芝浜（上・下）
江戸を照らせ 蔦屋重三郎の挑戦
ゆきがやんだら

石倉ヒロユキ
川端 誠
小前 亮
酒井 駒子

子育てナビ

「体調管理で環境変化に対応しよう」

問 こども課 ▶ 84-0327

3月、4月は季節の変わり目や年度の切り替わりで環境が大きく変化する時期です。新しい環境への適応は、喜びだけでなくストレスも伴います。自身の健康を最大限維持・管理することを心がけましょう。

体調管理は睡眠と食事がキホン／

適度な睡眠

新しい環境や生活リズムに適応しようとすると、睡眠をおろそかにしがちです。睡眠にはストレス緩和や免疫力維持、記憶力向上など重要な役割があります。



バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事、特に鉄分やビタミン、ミネラル等はエネルギー生産や体の修復に必要です。野菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。



保護者の体調管理も忘れずに

花粉症やアレルギーなど、季節の変化によって体調を崩しやすい人は、事前に薬を準備したり、生活習慣を見直したりするなど、予防策を講じることも大切です。

年度の変わり目や環境の変化は、新たな挑戦や自己成長の機会でもあります。自身の健康を最優先にし、自身を労わることも必要です。時にはリラックスして心身の健康を心がけましょう。



元気だより

「輝く思い出」

酒田みずのべ保育園保育士 石川 紅里加

問 酒田みずのべ保育園 ▶ 85-0305



▲ お皿づくりに挑戦！

▲ みんなで楽しくフットサル

卒園記念製作として、足柄焼の先生に作陶を教えていただきました。

はじめて触れる土粘土に「これがお皿に！？」と、驚きと期待の表情でした。作り始めると、思いどおりにならず苦戦する姿もありましたが、諦めずに取り組み、できあがりを満足気に眺める子どもたちでした。

焼き上がりが楽しみです。

また、2月には、酒田保育園・酒田みずのべ保育園・酒田みなみの保育園が合同で開催する3園交流フットサル大会。

「1位になりたい！」と戸外遊びも練習に励み、「仲間がいなければできる」と、友だちの存在の大きさに気付くことができました。

保育園生活での「輝く思い出」が、卒園まで1つでも多く作れたらいいなと思います。

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。

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。

問 地域防災課 ▶ 84-0326

開成町赤十字奉仕団

会員募集中！

活動内容：イベント開催時や災害における救護活動及び地震発生時の帰宅困難者対応、救急法講習会の開催

活動場所：町内及び周辺地域

活動日：不定期（月1回程度）

活動PR：あじさいまつり等のイベント会場で、来場者の救護活動を実施しています。また救急法講習会を開催し、応急手当の普及活動を行っています。自分たちのできる範囲のことを生活に取り入れながら、ボランティア活動に興味を持っていただける方の参加をお待ちしています。

サポセンからのおしらせ
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▶



問合せ：町保健健康課 ▶ 84-0328