

「ちょっとひといき」  
みんなで  
あいうべ  
体操

口呼吸は、さまざまな病気と関係していることがわかってきています。自分は大丈夫と思っているかもしれませんが、無意識のうちに口呼吸をしていることがあります。(中略)口の周りや舌の筋肉を効果的に動かす「あいうべ体操」をしてみましょう。

あ 「あー」と言いながら、のどのおくが見えるように大きく口を開く

口の周りと、舌につながらる筋肉をきたえます。

い 「いー」と言いながら、歯が見えるように口を横に広げる

口の周りと歯、舌の筋肉をきたえます。

う 「うー」と言いながら、くちびるを前につき出す

くちびるを動かしている筋肉をきたえます。

べ 「べー」と言いながら、舌をあごの先まで伸ばす

舌の筋肉をきたえます。

これを1日30回するだけで、鼻呼吸になりやすくなって気道も広く、そして体温もあがって虫歯にもなりにくいというのですから、この本をじっくり読んで試してみたいですね！

6月の行事

- ◎おはなし会 ぽかぽかえほんぽか (乳幼児向)  
1(月), 8(月), 15(月), 22(月), 29(月)  
11:00~  
\*29日終了後「子育てトークぽかぽかママ」開催
  - ◎おはなし会 おはなし列車 (園児・小学生向)  
6(土), 13(土), 20(土), 27(土)  
11:00~ テーマ「木」
  - ◎令和万葉の会 (一般向)  
12(金) 10:00~
  - ◎読書会 (一般向)  
19(金) 10:00~  
テーマ「大江健三郎作品 (静かな生活)」
  - ◎音読して楽しむ『源氏物語』 (一般向)  
26(金) 10:00~  
テーマ「須磨の巻その4」
- ※行事は変更となる場合があります。

6月

日	月	火	水	木	金	土
			3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※〇印は休館日です。  
休館日 …… 毎週水曜日  
開館時間 …… 午前9時~午後6時

2020. 6. 1 発行

# まある

No.183  
真庭市立久世  
図書館だより  
http://lib.city.maniwa.lg.jp  
TEL.(0867)42-7203  
FAX.(0867)42-7204  
真庭市鍋屋17-1  
〒719-3214

新型コロナウイルスもいよいよ長い期間気を付けねばならぬとよりましに。さほど意識せずともウイルス対策が行動できるよくなったら良いですね。ストレスたまりませんように。

5月に引き続き... STAY HOME を楽しむ! 本の紹介

- <一般書>
- ・暮らしに役立つすぐ使える折り紙(754ク)
  - ・51歳からの読書術(019ナ)
  - ・マッチ棒クイズ大全集(798オ)
  - ・たるみが消える! 顔ダンス(595タ)
  - ・ハーバリウム(594.8ハ)
  - ・牛乳パックで作る小さな布箱(754キ)
  - ・ハンドメイド作家になりませんか?(594ハ)
  - ・釣りバカ日誌映画大全(798ツ)

- <児童書>
- ・お肉とお魚のかんたんクッキング(596コ)
  - ・はじめての羊毛マスコット(59ハ)
  - ・家事の達人全3巻(590キ)
  - ・しつないあそびの絵本(798シ)
  - ・手品の基本(799マ)
  - ・囲碁入門(792)
  - ・めいろ日本一周(798ナ)
  - ・めっちゃウケ!かんたん面白マジック(799ナ)

そうはいってもまだ遠くに出かけるとは思いませんのでお家でゆっくり休日を過ごす方も多いと思います。こちらの本ももう1ヶ月入り口特集コーナーにありますので、ぜひご予約してくださいね。

6月の特集 歯を大事にね~の本紹介

- <一般書>
- ・歯みがき革命!(497ハ)
  - ・介護のための口腔ケアと体操&レク(497コ)
  - ・子育てできれいな歯並びを!(497コ)
  - ・無花果とムーン(Fサ)
  - ・遺体鑑定(498イ)
  - ・歯はいのち!(497ハ)
  - ・し/原田宗典(914ハ)
  - ・はじめての歯みがきレッスン(497ハ)
  - ・入れ歯のお悩み解決!(497エ)
  - ・「歯科」本音の治療がわかる本(497シ)

- <児童書>
- ・はないきおぼけとくちいきおぼけ(Eオ)
  - ・なるほど呼吸学(498イ)
  - ・どうしておしぼにびるの?(49ゲ)
  - ・えんまのほいしや(Eフ)
  - ・カミカミおもしろだ液学(491オ)
  - ・ずうとずうとしぶんの歯(49ズ)
  - ・ぼくのハはもうおと(59カ)
  - ・いいね!(5913ツ)
  - ・だーれのは?(E3)
  - ・ハブラシムン(Eオ)

虫歯には「よると二度と元に戻る事は無い」。ああ、何だか切ないですね。でも元には戻らなくても、早く治療すれば「するほど」元と同じような働きをしてくれますよ! この本たちを読んで、予防にもつとめて参りましょうぞ!