

としょかんの広場

一般向け講座 「読書が健康寿命をのばすって本当ですか？」

中央図書館では、1月20日(日曜日)に理学療法士の結城俊也さんをお招きし、「読書が健康寿命をのばすって本当ですか？」と題した講演会を開催しました。当日は100名の方にご参加いただき、大盛況となりました。

結城さんは30年間にわたり理学療法士として、リハビリテーション医療・機能訓練事業に従事され、現在は図書館や医療福祉専門職を対象に医療健康講座も開催されています。

講座の前半では、「読書が健康寿命をのばす可能性」について説明していただきました。

「読書は知的機能だけでなく、本の朗読や図書館に通うことで身体機能、社会的交流の維持・向上にもつながる」というお話はとても興味深いものでした。

途中、緊張をほぐすために行った頭の体操クイズには、参加者の皆様も楽しく挑戦されていました。



お話も分かりやすく、みなさん集中して聞いていました。

後半では、「健康寿命をのばす本との付き合い方」について「調べる」「読まない本」「ブラウジング」「読書ノート」「朗読」「オノマトペ」の6つのキーワードが重要であると挙げられ、一つひとつ丁寧に解説していただきました。

読書と健康寿命の関係について、様々な角度からお話いただき、とても充実した講座となりました。

参加された方からは、「医学的な知識も含めながらとても分かりやすい内容だった。すぐ実践できそう。」や「健康の視点から読書をとらえたことがなかったので、目からうろこが落ちる感じでした。」という感想をいただきました。

「読書が健康寿命をのばすって本当ですか？」
関連図書



書名：『認知症予防は絵手紙で!』
著者：結城 俊也
出版社：郵研社
出版年：2019年
所蔵館：谷津



書名：『認知症予防におすすめ図書館利用術』
著者：結城 俊也
出版社：日外アソシエーツ
出版年：2017年
所蔵館：中央



書名：『100歳まで読書』
著者：轡田 隆史
出版社：三笠書房
出版年：2019年
所蔵館：中央



書名：『知って得する図書館の楽しみかた』
著者：吉井 潤
出版社：勉誠出版
出版年：2016年
所蔵館：中央

Topic News



来館者数が100万人
になりました!



令和元年10月に開館した中央図書館は、地域のみなさまに支えられ、令和6年1月20日に来館者数100万人を達成しました。今後もよりいっそう利用しやすい図書館を目指します。どうぞよろしくお願いたします。



中央図書館カレンダー(色の付いた日が休館日です)

令和6年(2024年)3月						
日	月	火	水	木	金	土
					△	2
3	④	5	6	7	8	9
10	⑪	12	13	14	15	16
17	⑮	19	20	21	22	23
24	⑳	26	27	28	29	30
31						

令和6年(2024年)4月						
日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	△	6
7	⑧	9	10	11	12	13
14	⑮	16	17	18	19	20
21	⑳	23	24	25	26	27
28	㉑	30				

○の付いた日：全館休館日
△の付いた日：東習志野・新習志野・谷津は図書整理日のため休館（中央図書館は開館）

★編集後記★

今回の講座には、普段から図書館を利用してくださっている方にたくさん来ていただきました。みなさん、本当に勉強熱心で、パワフルで、見習いたい!と気持ちがひきまりました。



中央図書館報 としょかんの広場
第23号(通巻107号)

発行日：令和6年3月1日

編集・発行：習志野市立中央図書館

電話：047-475-3213

<https://www.narashino-lib.jp>

