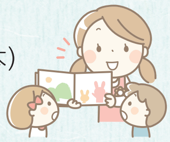
図書館だより

定例おはなし会

絵本などの読み聞かせや手遊びなどをしています。お気軽にどうぞ!

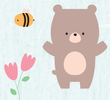


日時 3月9日(土)午後3時
・フートンのおふとん(絵本)
・へびながすぎる(絵本)

3月16日(土)午後3時
おはなしボランティアゆいゆい担当
・ほうちょうさんききいっぱつ(絵本)
・ねぞうプロレス(絵本)

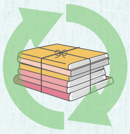
3月23日(土)午後3時
・どろんこハリー(絵本)
・おいしいふくやさん
　あま~いダンスパーティー(絵本)

場所 沖縄市立図書館 おはなしの部屋



リサイクル譲渡会

保存期限が切れた雑誌や除籍した本などを譲渡します。
※雑誌や本を入れる袋などは各自で持参ください。
(一人30冊まで)申込不要



日　時 3月30日(土)午前9時30分~午後4時
場　所 沖縄市立図書館 まなびの部屋

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

▲▲▲ホームページはこちら

沖縄市立図書館 ☎098-929-4919

健康コラム

女性の健康

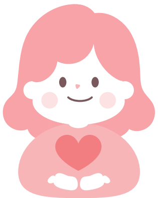
厚生労働省では、毎年3月1日~8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康について関心と理解を深めることを目的とした一週間です。今月は、女性の生涯において最も大きな体の転換期「女性の更年期」について取り上げます。

●女性の更年期

閉経の前後、一般的に45歳~55歳の10年間を更年期といいます。この時期には、女性ホルモン(エストロゲン)の低下に伴い、心身に様々な不調が表れます。症状には個人差があり、ほとんど症状を感じない人から日常生活に支障をきたすほど強い症状が現れる人もいます。症状がなくても、更年期は女性の生涯において、最も大きな身体の変化があり、様々な疾患にかかりやすくなる時期です。不調や辛さを我慢せず婦人科へ相談しましょう。

●更年期症状の例　のぼせ、動悸、めまい、肩こり、痛み、怒りやすい、気分の落ち込み、不眠

●更年期を前向きに過ごすための食事とセルフケア



・肉、魚、野菜、果物、乳製品をバランスよく摂取し、脂質や糖質の摂りすぎには注意しましょう。
・大豆製品は女性ホルモンと似た働きをするとされています。納豆や豆腐等を積極的に取りましょう。
・ホルモンバランスを調整するビタミンEが含まれるナッツ類、カボチャ、うなぎ、アボカドもお勧めです。
・閉経後にはホルモンの影響で骨密度が急激に低下します。定期的に検査を受けましょう。

市民健康課 ☎098-939-1212(内線2241)

博物館コラム

こちら沖縄市立郷土博物館

やっぱり道じゅねーはいいね!

人と会うことや声だしが控えられたコロナ禍は、各青年会も旧盆のエイサー道じゅねーを自粛したりしていました。旧盆にエイサーを見ることができなかったのは寂しかったので、2023年の夏、活き活きと楽しそうにエイサーを唄い踊る青年達を見て、こちらまで心躍り、嬉しい気持ちになりました。

エイサーは見る人を惹きつける力をもっています。青年達も、青年会に入るきっかけは、エイサーを踊る先輩達へのあこがれからだったのかもしれません。しかし青年会に入り活動をしていく中で、仲間や地域の人達と交流を深めていく楽しさを知り、活動の原動力にも繋がっていきました。

青年会のメンバーに「エイサーや青年会活動はあなたにとってどのようなものですか?」と聞いてみたら、「仲間や地域の人とコミュニケーションがとれる場所」や「地域の活性化と文化を残していく活動」という答えが返ってきました。本当にその通りだと思います。これからも、地域で頑張る青年会を応援していきたいと思います。

学芸係長　尾崎 江利子

沖縄市立郷土博物館 ☎098-932-6882

特集
市政トピックス
連載コラム
市民カレンダー
おでかけカレンダー
おしらせ