

ハッとして！GOODカード

「ハッとして！GOODカード」とは本の中に書かれている、カッコいい、心揺さぶる、胸に響く、そんなグッとくる言葉やフレーズを紹介するPOPです。グッとくる言葉やフレーズをいくつも持っていれば、カッコいいと思いませんか？それも名刺サイズだからコレクションにもなります。館内でお配りしていますので、皆さんも集めてみませんか？

【ハッとして！GOOD ポイント】

問いかけに正解なくいい

詩って、いったい何を言いたいのか、どんなことを表現しているのか、はっきりと正解が読み解けなくて難しいものだと思っていました。答えの明かされない「なぞなぞ」に、読み手である私が、自分なりの答えを考えていい！想像をのびのびと巡らせて、もっと自由に楽しむことができるものなのだと知りました。

この本のとおるフレーズに、ハッ！として書きました。
どのような言葉か、気になる方はぜひ館内で手に取ってみてください！



アクセス

公共交通機関

埼京線「戸田公園駅」東口から徒歩約 10 分

国際興業バス「上戸田地域交流センター」

西川 62 (西川口駅—北戸田駅)
西川 63 (西川口駅—戸田公園駅)

toco バス

喜沢循環(オレンジ)最寄りの停留所
No.3「戸田中央総合病院」徒歩約 5 分
No.4「上戸田二丁目」徒歩約 5 分
川岸循環(赤)最寄りの停留所
No.3「戸田中央総合病院」徒歩約 5 分

駐車場案内

8:30～21:30 100 円 / 30 分
21:30～8:30 100 円 / 60 分
第 1 駐車場 台数 18 台 ※最大料金設定なし
第 2 駐車場 (広場) 台数 30 台 ※24h 最大 500 円

開館時間

9:00～21:30
※センター窓口受付は 20:00 まで

センター・図書館休館日

11/17(月)

12/16(火) 臨時休館

館内工事のため

あいパル 戸田市 検索

X(旧 Twitter)
Facebook
Instagram
LINE
YouTube



SNS 一覧



HP



上戸田地域交流センター・戸田市立図書館上戸田分館
「PALDISE」11 月号 (毎月 1 日発行)

発行 / 〒335-0022 埼玉県戸田市上戸田 2-21-1
上戸田地域交流センター
Tel. 048-229-3133 FAX 048-229-3996
Mail kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
戸田市立図書館上戸田分館
Tel. 048-442-1211 FAX 048-229-3824
Mail kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
責任 / フレンドシップ上戸田共同事業体

あいパル

PALDISE

2025
Vol.124
11

【パルダイス】
上戸田地域交流センター
戸田市立図書館上戸田分館



【特集】

TODA ママフェスタ / あいパルコンサート Vol.35 10 周年記念スペシャルコンサート /
プカラニフラ 紹介 / 「女性に対する暴力をなくす運動」期間 / チャレンジショップ /
とだこどもエコフェスタ / めいぐるみおとまり会 / クリスマスおはなし会
講座・イベント案内 / ハッとして！GOODカード /
私の大切な一冊 / 手始めの三冊

ママをはじめとしてパパや子どもたち、
地域の方も楽しめるイベントです
ぜひ遊びに来てください!

TODA ママフェスタ

12/7(日) 10:00~16:00

ワークショップ・
ハンドメイド販売

クリスマス抽選会
豪華賞品を当てよう

パパと
クリスマスツッキング

カレー・パン・ドリンク・
焼きイモ他

キッチンカー
模擬店

キッズマーケット
プログラミング体験会
by ゆるプラットフォーム

歌・ダンス・
フラダンス・ものまね他

ひろば発表

防災コーナ

あいパルコンサート vol.35

10周年記念スペシャルコンサート



高桑 英世(フルート)



小池 弘之(ヴァイオリン)



小池 里枝(ヴァイオリン)



斉藤 和久(ヴィオラ)



間瀬 利雄(チェロ)



赤池 光治(コントラバス)



伊藤 明子(チェンバロ)

2026年2月14日(土)

13:30開演(13:00開場)

マチネ(昼公演)

G.F.ヘンデル：調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より
J.S.バッハ：トリオ・ソナタ ト長調 BWV1039
J.S.バッハ：ヴァイオリン協奏曲 第2番 小長調
BWV1042
J.S.バッハ：ブランデンブルク協奏曲 第5番 二長調
BWV1050

その他

17:00開演(16:30開場)

ソワレ(夜公演)

G.F.ヘンデル：調子の良い鍛冶屋 HWV.430 より
J.S.バッハ：ヴァイオリンとチェンバロのための
ソナタ 第4番 ハ短調 BWV1017
J.S.バッハ：チェンバロ協奏曲 第2番 小長調
BWV1053
J.S.バッハ：管弦楽組曲 第2番 ロ短調 BWV1067

その他

※内容は変更になる場合がございます

会場：あいパル 3階ホール

料金：各2,000円

前売り券には、当日より1週間有効の
あいパルカフェ引換券(コーヒーまたはミニソフト)付

定員：各60名

申込：11月1日(土)~

窓口もしくはお電話にて(Tel.048-229-3133)

あいパルサポーターズ倶楽部紹介

Vol.8

プカラニフラ Pukalani Hula

あいパルの登録団体として活動されている
「サポーターズ倶楽部」の皆さんをご紹介します！



あいパルが開館する前から、繋いできた絆

あいパルの前身である「上戸田福祉センター」で始まった「プカラニフラ」。
「あいパルが開館する 10 年前から、ここをホームと一緒に活動しており、それが私達の誇りでもあります。あいパルフェスタや、ピンクリボン×フラ、ふるさと祭りなど、地元のイベントにも積極的に参加しています。」とお話してくださいました。

活動日に取材に何うと、先生の山口さんと皆さんが和気藹々とした雰囲気です。流れる音楽の歌詞に合わせて、ハンドモーションと呼ばれる、虹・鳥・土地など感情を表す手の動きをステップとともに覚えていきます。「ここは小鳥がさえずっている感じで…」「風景をイメージして…」と、自然と一体になるような声掛けに、見ているこちらもちが癒されました。

私たちの学ぶアロハの意味

「今、仲間は、約 20 名。毎週木曜日の 13:15~15:00、3 階の軽体育室で楽しく踊っています。明るいハワイアンソングにのせて、リラックスして Hula。最高です。」

「私たちの学ぶアロハの意味『優しさ、調和、寛容、謙虚、忍耐』を常に心がけ、これらが美しくしなやかに身につくように、そして自然と仲間を大切にすると、レッスンしています。」とお話してくださいました。フラを通して、仲間の大切さも学ぶことができるんですね。

サークル名の「プカラニフラ」の由来は、先生の山口さんのフラネーム「プカラニ」からきているそうです。「プカラニ」とは、ハワイ語で「楽園の扉」。これからもあいパルで、フラの楽園を作っていくって下さいね♪

★メンバー募集休止中。募集再開時期につきましては、3 階軽体育室前の掲示板をご確認ください。



パープルリボンには
女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうとのメッセージが込められています。

11 月 12 日(水)~25 日(火)は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

戸田市配偶者暴力相談支援センター

【DV 相談専用ダイヤル】

048-299-5886

月曜~金曜(祝日、年末年始除く)
8:30~17:15 ※面接は要予約

あいパル パープル・ライトアップ

11 月 12 日~25 日 9:00~21:30

あいパル 1F 男女共同参画情報コーナー

パープル・ライトアップには、
女性に対するあらゆる暴力の根絶を
広く呼びかけるとともに、被害者に対して
「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください。」
というメッセージが込められています。

あいパル男女共同参画相談

夫婦・家族・友達・性のことなど、
誰にも言えない…と思ったら。
電話またはお問合せフォームより
ご予約後、あいパルまでご来館ください。
電話受付時間:10 時~17 時(休館日を除く)
あいパル ☎ 048-229-3133



ストップ DV! コバトンをつくろう

DV がなくなるようお願いを込めて
埼玉県のマスコットキャラクター
「コバトン」をつくりましょう!

11/24(月・祝)
10:00~11:00
当日受付



ー戸田市女性チャレンジジョブ事業ー

ビジネスをもっと身近に!

想いをつなげるチャレンジプロジェクト

~輝く女性に会いに行きませんか~

モンテッソーリ体験会

11 月 13 日(木)・15 日(土)



渡辺 美里さん



▲最新の出店日時
参加方法などはこちら

子育てに迷いや不安を感じることに
ありませんか?

モンテッソーリ体験会では、0~6 歳
のお子さまがもつ「自分で育つ力」
に気づき、自立心や集中力、自己
肯定感を育む関わりを体験できます。
様々な教具・教材を準備しますので、
ぜひ遊びに来てください。
家庭で出来る環境調整などの工夫
もお伝えできます。
安心して子どもの成長を見守る
時間を一緒に過ごしましょう!

*体験料:1,000 円
*お支払い方法:現金、PayPay
*事前予約制(空きがあれば当日参加可能)

【主催】戸田市 経済戦略室

とだこども エコフェスタ

~とだ環境フェア 2025~

あいパル 11.2 [SUN]
10 時~15 時

企業による展示・ワークショップ
市内学生による環境学習の展示
ミニゲーム など!ぜひお越しください



※写真は過去の開催の様子です

講座案内



赤ちゃんとママのためのニコニコたいむ

★12月2日・9日(火)
 ☆11月4日・18日(火)
 10:00～12:00
 対象：0歳児(1ヶ月健診終了後～)と母親
 定員：各7組
 講師：小村陽子
 料金：各700円(保険料込)
 申込：★11/5(水)～ ☆受付中



パパも一緒にふれあいタイム

★12月21日(日)
 ☆11月30日(日)
 10:00～12:00
 対象：0歳児と家族
 定員：各8組
 講師：小村陽子
 料金：各700円(保険料込)
 申込：★11/5(水)～ ☆受付中



わくわくサイエンスA・B

★12月21日(日)
 ☆11月16日(日)
 A 13:00～14:30 B 15:00～16:30
 対象：A 小学1,2年生と保護者
 B 小学3～6年生
 (小学3年生は保護者同伴)
 定員：A 16組 B 16人
 講師：松本悠(東京大学 Educational Transformation 部門 特任講師)
 料金：各1,030円(保険料込)
 申込：★11/5(水)～ ☆受付中



ペルビックストレッチA・B

12月3日・10日・17日・24日、
 1月7日・14日・21日・28日(水)
 全8回
 A 10:30～11:45 B 13:30～14:45
 対象：女性のみ
 定員：各33人
 講師：有山美由紀
 料金：各5,280円(保険料込)
 申込：11/6(木)～



美姿勢エクササイズ

11月29日
 12月13日・20日(土)
 全3回
 10:30～11:45
 対象：女性のみ
 定員：23人
 講師：有山美由紀
 料金：2,280円(保険料込)
 申込：11/6(木)～



冬休み書初め教室

12月25日(木)・26日(金)・27日(土)・
 28日(日)※①のみ開催
 ①10:30～12:00
 ②13:30～15:00
 対象：小学3年生～中学生
 定員：各12人
 講師：飯塚雅世
 料金：各800円
 申込：11/5(水)～



夜のリフレッシュ&リラクセスヨガ

12月12日・19日・26日、
 1月9日・16日・23日・30(金)
 全7回
 19:15～20:30
 定員：30人
 講師：岡本一美
 料金：4,410円(保険料込)
 申込：11/5(水)～



体幹筋トレ&ビギナーエアロ

12月2日・9日・23日、
 1月6日・13日・20日・27日(火)
 全7回
 19:15～20:30
 対象：30歳以上の市民
 定員：30人
 講師：岡本一美
 料金：4,410円(保険料込)
 申込：11/5(水)～

ホリデーやさしいヨガ(入門編)

11月24日(月祝)
 9:30～10:45
 定員：33人
 講師：AI
 料金：630円(保険料込)
 申込：受付中

ホリデーリフレッシュヨガ

11月24日(月祝)
 11:00～12:15
 定員：33人
 講師：AI
 料金：630円(保険料込)
 申込：受付中

申込・問い合わせ 申込方法：窓口・電話(TEL048-229-3133) 受付時間：9:00～20:00(各種申込、支払い)

※ご本人様(ご家族様)以外の申込は、受付開始日12:00からとなります。
 ※市内在住、在勤、在学以外の方は受付開始1週間後から受付をさせていただきます。

対象：■乳幼児 ■小学生・中学生以上 ■その他 ※詳細は各講座をご覧ください



写真は過去の講座で参加者がはじめて作った餃子です

メンズキッチン 料理初心者のための手始めの三品

★12月13日(土) ☆11月22日(土)
 10:30～13:30
 対象：市民の男性
 定員：各16人
 講師：石田美枝
 料金：各2,510円(保険料込)
 申込：★11/5(水)～ ☆受付中



写真は過去のメニューです

つくって食べよう! お喜楽食堂

★12月18日(木) ☆11月20日(木)
 10:00～13:00
 対象：おおむね60歳以上
 定員：各20人
 講師：富岡節子
 料金：各1,000円(保険料込)
 申込：★11/5(水)～ ☆受付中



手芸ひろば 刺繍の干支飾り「午」(うま)

12月19日(金)
 10:00～12:00
 対象：どなたでも
 定員：20人
 講師：あいパル手芸ボランティア
 料金：500円
 申込：11/5(水)～

乳幼児のための 「わたしとあなたの大事なからだ」

12/14(日)
 10:30～12:30

対象：乳幼児の保護者
 (保育関係の方なども可)
 定員：15組
 講師：小村陽子
 料金：無料
 申込：11/5(水)～

乳幼児の保護者を対象に、
 「いいタッチ/悪いタッチ」、
 「プライベートゾーン」、
 「男の子・女の子の成長」
 などのお話をします。

学びカフェ

ヒアリングフレイル

(聴覚機能の衰え)を知ろう!

11/27(木)
 10:00～12:00

対象：市内在住・在勤の方
 定員：30人
 連携：バナソニック
 エイジフリーショップ
 戸田川口西、
 戸田市中央地域
 包括支援センター
 料金：無料
 申込：11/1(土)～

フレイル予防講座

採血不要で健康測定ができます!

12/5(金)
 10:00～11:30 ※受付は9:45～

対象：満18歳以上の市民
 定員：40人
 料金：無料
 内容：フレイル予防講座、血圧測定・
 血管年齢測定・握力測定・野菜量測定
 (ベジチェック)など
 ※測定内容が変更となる場合があります
 申込：戸田市福祉保健センター
 健康づくり担当
 電話(048-446-6453)
 または申込フォームで
 ※要事前申込11/4(火)～



イキキ歩こう会③ ～骨活しませんか～(戸田元氣塾)

12月9日(火)
 14:00～16:00
 対象：市内在住・在勤の方
 定員：30人
 連携：雪印メグミルク(株)、
 戸田市中央地域包括支援センター
 料金：無料
 申込：11/1(土)～

受講料無料

あいパルサポーターズ倶楽部 『樹扇会』サークル体験講座

12/6(土) 14:00～16:00

対象：小学4年生以上

定員：15人

持ち物：着物(浴衣可)・足袋

※着物当日用意あり、足袋は必須

活動日：毎週水曜日 14:00～17:00
 毎週木曜日 19:00～21:00

入会金：なし 月会費：5000円

日本伝統文化がだんだん遠くはなれていく今日、いろんなジャンルを取り入れ日本文化に触れていきます。日本舞踊、新舞踊、民謡舞踊やってみませんか。



あいパルのフリーイベント

「先着順・定員制」のイベントがあります。当日、各部屋にて受付をお願いします。

ラジオ体操  平日 9:30～ どなたでも ※雨天時は室内で開催 1日のはじまりにラジオ体操をして、みんなで健康な身体を作りましょう！	おもちゃの病院  11月8日・22日(土) 11:00～14:00 どなたでも 壊れたおもちゃをトイ・ドクターが修理してくれます。 ※部品代がかかる場合があります。	新聞ちぎり絵ひろば  第2・4火 11月11日・25日(火) 「ピリーちゃんリブちゃん」と ばるばるちゃん」 10:00～11:00 定員：各24人 料金：各20円 申込：当日受付	パルシアターと かみとだおはなし会  日 11月3日(月・祝) 10:30～11:30 12月14日(日) 10:30～11:30 どなたでも 定員：各30人 ※開演20分前から受付開始 上映作品 11月「NHK こども人形劇」 12月「げんきげんきノンタン」
第2・4月 オセロひろば 11月10日・24日(月) 10:00～11:00 どなたでも 定員：各5組(10人)	第1・3土 こどもと 初心者のための 囲碁将棋ひろば 11月1日・15日(土) 13:00～15:00 初心者(囲碁将棋を 覚えたい方) 定員：各18人	第4日 ボードゲームひろば ボランティア募集中！ 詳しくはお問合せください 11月23日(日) 13:00～16:30 3歳以上 定員：20人 料金：中学生以下100円 高校生以上200円	金 赤ちゃん おはなし会 11/1(土)も特別開催！ 11月7日・14日・21日(金) 10:30～11:00 0～3歳児とその保護者 定員：各10組(20人)
毎週木 めいせセラピーで リラックス 11月6日・13日・20日・ 27日(木) 10:00～11:00 どなたでも	毎週水 音楽に合わせて 脳トレ体操！ 11月5日・12日・19日・ 26日(水) 10:00～10:30 どなたでも	土 モルックひろば 11月15日(土) 10:30～1時間程度 どなたでも 運動神経に関係なく、 初めてでも簡単に楽しめます。 ※雨天時は中止になる場合 があります。	金 みんなで パルるんひろば 11月28日(金) 10:30～11:30 0～3歳児とその保護者 定員：10組(20人) おはなし会後、保健師への相談と 司書への絵本の相談ができます。
こころからだの 健康相談  11月10日(月)・26日(水)・ 28日(金) 10:00～12:00 どなたでも 自身と家族の健康、子育ての お悩みを保健師の相談員に 相談できます。事前予約の 他、当日受付も可能です。 TEL048-229-3133 ※お一人30分までです。	土 ウクレレひろば 11月8日(土) 15:00～17:00 小学5年生以上 会場：キッチンスタジオ 料金：1,000円 持ち物：ウクレレ、上履き	第1月 歌声サロン 12月1日(月) 10:30～11:30 どなたでも 申込：受付中 発声練習・喉と体をほぐす ストレッチを行い みんなで歌います。	絵本カフェ 11月9日(日) 14:00～15:30 どなたでも(中学生以上) 定員：15人 テーマ 「ブレーメンの音楽隊」 ※事前申込制 申込受付中
看護師つじちゃんのお しゃべりコミュニティルーム 11月10日(月)・26日(水) 10:00～12:00 どなたでも 地域で活躍するコミュニテ ィナースと一緒に、みんなで楽 しく健康について話します。 体脂肪・血圧測定や、プチ脳 トレを開催しています。	めいぐるみ おとまり会 11月16日(日) ①10:30～11:30 ②13:30～14:30 対象：どなたでも ※未就学児は保護者同伴 定員：各10組(20人) 会場：和室 料金：無料 申込：11/1(土)～	ぬいぐるみと一緒におはなし を聞いた後、ぬいぐるみが あいパルにおとまり！ あいパルや図書館を一日探検 したぬいぐるみたちを思い出 と一緒にお返しします。 詳しくは館内チラシ・HPを ご覧ください。 申込・問合せは上戸田分館(TEL048-442-1211)へ	

スマホやパソコンで…

図書館をもっと便利に！

本の予約

「借りようと思った本が貸出中だった」「目当ての本が、家から少し遠い館・分室にあった」そんな悩みは【本の予約】機能で解決！資料の準備ができ次第、希望する館で受け取れます！



【ホームページから本の予約をする】

予約について

予約は最大30件です。延滞料がある、予約できません。館内閲覧資料など、一部予約ができない資料があります。

ホームページ(PC・スマホ)からの予約に必要なもの

貸出券とパスワードの登録が必要です。パスワードは市内の図書館受付で「住所と氏名及び生年月日が確認できるもの」(免許証やマイナンバーカード原本)を確認、またはインターネットによる電子申請(スマート申請)で発行できます。

1 予約したい資料を検索する

貸出券番号とパスワードを使ってログインしたあと、ホームページの「資料検索」で予約したい資料を検索します。

2 予約したい資料を予約カートに入れる

検索結果一覧から①「予約に入れる」を選択することで②「予約カート」に資料が入ります。



予約カートに入れた資料の冊数は画面右上に表示されます。

一度に20件までの資料を予約カートに入れることができます。

※カートに入った資料は「予約から外す」を選択すると解除できます。

3 予約カートから予約の登録をする

ホームページの右上に表示されている③「予約カート」を選択すると「予約カート一覧」が表示されます。「受取館」と「連絡方法」を選択した後④「登録する」を選択することで予約が完了します。



準備が出来た予約資料の取置期間は1週間です。

ホームページからの予約は連絡方法を「メール」と「連絡不要」から選ぶことができます。

「メール」を選ぶには、ホームページの「利用者メニュー」で事前にメールアドレスの登録が必要です。「連絡不要」を選択した場合は、確保から1週間経過後キャンセルとなりますのでご注意ください。

予約状況の確認・変更

ホームページの「利用者メニュー」から

・予約の状況の確認(冊数や待ち状況)・受取希望館や連絡方法の変更・予約の取り消しなどを行うことができます。

「予約に関わる便利機能」については次号以降ご紹介いたします！

私の大切な一冊 55

多面的な視点で広がる世界

戸田市本町商店会 会長
馬場 栄一郎



▲馬場 栄一郎

あなたの大切な一冊は何ですか？思い出の本、何度も読み返した本、人生を変えた本。その一冊の本の紹介を通して、その人の懐かしい思い出や人生観、人柄の一端を紹介するページです。

小学校入学した頃かと思いますが、母親から子ども向けの「太閤記」を渡され、何気なく読んだ記憶があります。百科事典や短めな童話を読むことはありましたが、本として読むのは初めてだったかと思います。

皆さんもご存じのように、豊臣秀吉の出世物語で、NHK大河ドラマなどで以前はよく放映されていきました。貧しい農民の子であった日吉丸が、その才覚と機転を活かし、誰もが思いつかないアイディアや持前の行動力で、天下統一していきます。これはど面白本はないと何度も読み返した記憶があります。その後、太閤記に描かれている登場人物を詳しく知りたいと思うようになり、戦国時代の武将の伝記ものを読むようになり、やがて

日本にもそれらしきことわざがありました。「勝てば官軍、負ければ賊軍」です。明治維新の際のことわざのようですが、争いで勝った方が正義とされ、負けた方が悪とされます。歴史は一面のみを見ずに多面的に見なければいけないと、気づかされました。

しかし、いつしか、これらの本などを通して知った私の歴史観が、正しいとは限らないことを知りました。勝者が残した史料を基に描かれたものであり、勝者の都合いいように書かれたもので、都合悪いものは消されているということを知ることになりました。イギリスの宰相チャーチルが「歴史の記録が勝者の視点から都合よく記述され、敗者の視点が消される。」と述べており、権力者の支配の正統性を主張する目的で書かれるというのです。

日本史に興味を持ち、歴史関係の本を読むようになりました。小学校4年生頃には、鎌倉幕府の歴代執権、室町幕府や江戸幕府の歴代将軍を語っていました。5年生頃には歴代天皇も言えるようになっていました。今はさすがに忘れてしまいましたが（笑）。その後、歴史小説家の大御所「司馬遼太郎」「吉川英治」と出会いました。「竜馬がゆく」「坂の上の雲」「燃えよ剣」「宮本武蔵」など歴史人物を主人公にした小説を読みあさったものです。しかし、いつしか、これらの本などを通して知った私の歴史観が、正しいとは限らないことを知りました。勝者が残した史料を基に描かれたものであり、勝者の都合いいように書かれたもので、都合悪いものは消されているということを知ることになりました。イギリスの宰相チャーチルが「歴史の記録が勝者の視点から都合よく記述され、敗者の視点が消される。」と述べており、権力者の支配の正統性を主張する目的で書かれるというのです。



『太閤記（少年少女世界名作全集 12）』
氏原修一郎／著
小瀬甫庵／原作
鶴書房

太閤記は、私の原点であったことは紛れもないと思います。勝者からの視点の本ですので、フィクションである部分はかなりあるかと思いますが、今の私を育て上げた起点の一冊であり、大切な一冊でした。太閤記という一冊を通して、無限樹のように様々な世界に広がっていったのです。

このことは、現在においても、媒体を通しての情報にも共通しているのではないのでしょうか。さて、近年、考古学において、古墳の発掘で、新たな、そして驚くような発見が続いており、日本古代の解明が進んでいます。私は今、日本古代史に興味を持ち、その関係の本を読む機会が多いのですが、特に「邪馬台国論争」は、江戸時代の本居宣長が発端であり、歴史的には最近の論争であることを知りました。「ヤマトイコク」ではなく「ヤマイチコク」「ヤマトコク」「ヤマダコク」と読める。「卑弥呼」も「日巫女」である可能性もあることも。目から鱗でした。

【No.50】 手始めの3冊 お口のケアで健康に！



いづれも自分の口で食え！
『人は口から老化する』

最近むせやすくなったり、固いものが食べづらいと感じることはありませんか？年齢によって足腰が弱くなるように、実は口も衰えてきます。

人生100年時代と言われる今、一生自分の口で食べて栄養を摂っていくためには口の健康はかせません。そのためのセルフケアの方法や、歯磨きのNGについても言及しています。

足腰を鍛えるように、口の中も日々のケアから鍛えていきませんか。



歯は全身の健康の窓口
『新しい歯の教科書』

東京医科大学 最先端口腔科学
研究推進プロジェクト 監修 池田書店

東京医科大学の研究チームという「歯と口のスペシャリスト」が監修した、まさに教科書！カラーイラストが多数使われており、文章内のポイントも色付きで書かれているので、必要な情報が読みやすく、わかりやすくなっています。歯だけでなく、口臭や口の衰えが引き起こす病気、歯ブラシの選び方についても解説し、口内環境の全てを網羅しています。口の中を健康にすることで、全身の健康につながることもよくわかる一冊です。



楽しく楽々口を鍛える
『機能向上のための口腔レク&ケア』

ワタナベエッセンス 世界文化社 発売／出版

いざ口を鍛えようと言っても、意識するのも毎日やるのも難しい…。それなら、楽しくゲーム感覚でやってみませんか？口の動きや顔面の筋肉を鍛える動き、呼吸機能を使うもの等レクリエーションが豊富！マスクをしたままできるものもあるのので、対面や大勢でやるのは心配な方でも安心してできます。介護者向けの本ですが、動きのポイントが押さえてあるので、読んだ後に友達や家族と遊びながら楽しく実践できます。

12月5日（金）開催の、福祉保健センターによるフレイル予防講座で口腔フレイルを学べます。詳細は7ページをご覧ください。

赤ちゃん向け クリスマスおはなし会

絵本やうたでクリスマス♪
みんなで楽しむおはなし会

- ① 12月19日（金）
- ② 12月20日（土）
- 10:30～11:15

対象：① 0～3歳児と保護者

② 未就学児と保護者

定員：各10組（20人）

会場：① 和室 ② ホール

料金：無料

申込：事前申込制 受付開始 12/1（月）～

クリスマスおはなし会

ほかの国ではクリスマスってどんな日？

世界の文化を体験するおはなし会

絵本やおはなし、ゲームなど

12月21日（日）
10:30～12:00

対象：小学校1年生～と保護者

定員：10組（20人）※未就学児は入室不可

会場：キッチンスタジオ

料金：100円（材料費）

クリスマスゼリーを作ります。

詳しくはお問合せください。

申込：事前申込制 受付開始 12/1（月）～

申込・問合せ：上戸田分館窓口またはお電話（TEL048-442-1211）にて