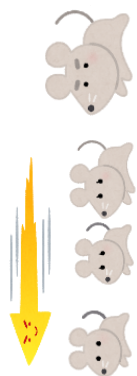
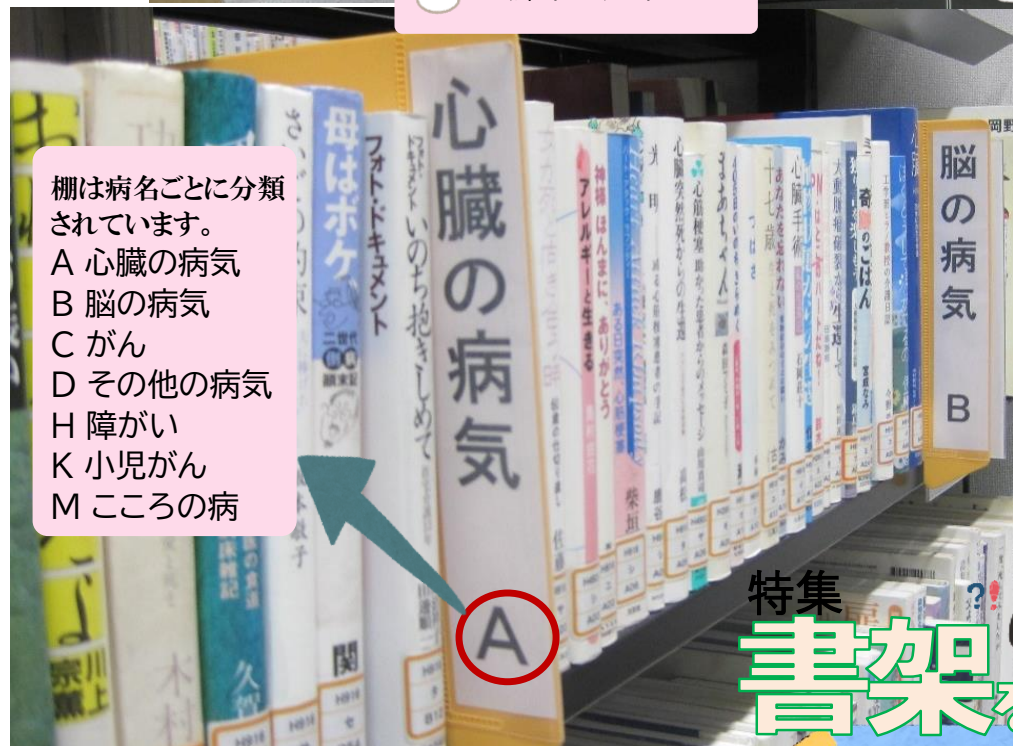


🐱 2020 1月号 Vol. 65

駅南だよ



長い長い
廊下の途中に…



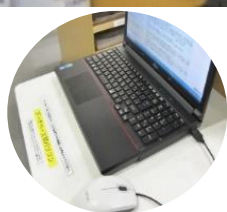
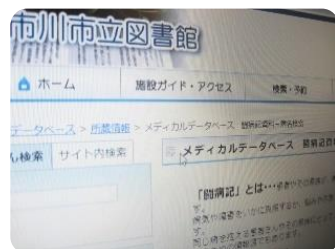
棚は病名ごとに分類
されています。

- A 心臓の病気
- B 脳の病気
- C がん
- D その他の病気
- H 障がい
- K 小児がん
- M こころの病

闘病記は、患者やその家族が綴った闘病の手記です。「いかに病気とつきあうかを知るための情報源でもあります。」(市川市立図書館HPより)。
当館では、健康・医療コーナー(H)の一面、⑩の棚一列すべてが闘病記コーナーです。所蔵は約1400冊です。

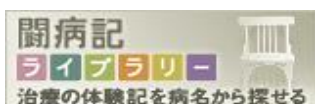
特集 書架を訪ねて

第四回 闘病記コーナー

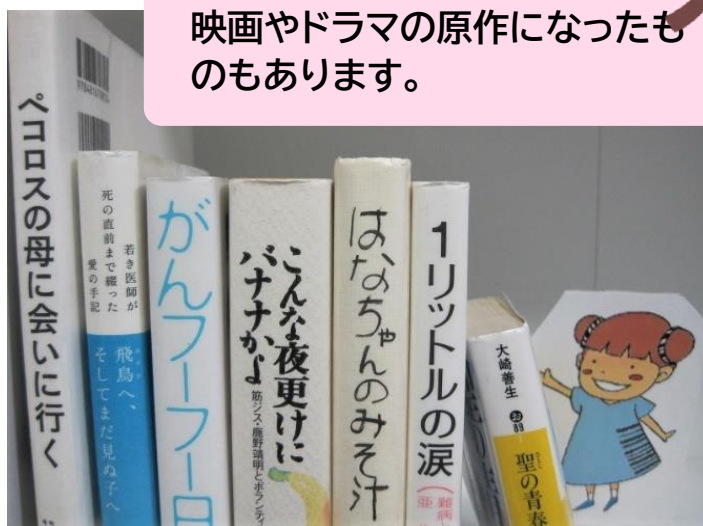


データベース用ノートパソコンはギャラリー側通路に3台あります。

資料を探す手掛かりとして、市川市立図書館ホームページの「メディカルデータベース 闘病記資料-病名検索」が便利です。また、外部のデータベースには「闘病記ライブラリー」があります。どちらも館内データベース用ノートパソコンでご利用になれます。駅南作成のブックリストも配布しています。



映画やドラマの原作になったものもあります。



駅南の〇〇



駅南の2019ランキング

予約ランキング

データ抽出: 2019年1月1日～12月20日
駅南のみ

1	そして、バトンは渡された	瀬尾 まいこ/著 文藝春秋	277件
2	一切なりゆき	樹木 希林/著 文藝春秋	178件
3	希望の糸	東野 圭吾/著 講談社	166件
4	妻のトリセツ	黒川 伊保子/著	講談社
5	ノースライト	横山 秀夫/著	新潮社

貸出ランキング

1	1日1ページ、読むだけで身につく 世界の教養365	デイヴィッド・S.キダー/著 ノア・D.オッペンハイム/著	文響社
2	すぐ死ぬんだから	内館 牧子/著	講談社
3	コーヒーが冷めないうちに	川口 俊和/著	サンマーク出版

市川市立図書館HPでは、市全体の予約・貸出が多い資料の最新版もご覧いただけます。

～番外編～

来館者が多かった日

- ★1 6月29日(土) 2,101人
館内整理日翌日
6/28 シャポー市川リニューアルオープン
- ★2 6月 1日(土) 1,845人
館内整理日翌日
- ★3 8月 6日(火) 1,818人
休館日翌日

貸出冊数が多かった日

- ★1 11月30日(土) 2,715冊
館内整理日翌日
- ★2 4月27日(土) 2,613冊
館内整理日翌日
- ★3 8月 4日(日) 2,468冊
8/3花火大会休館日翌日

和洋女子大学連携企画

健康的な食事のヒント ロコモ予防①～たんぱく質とカルシウム～

今回は「ロコモティブシンドローム」、通称「ロコモ」についてのお話です。
予防のカギとなる「たんぱく質とカルシウム」がとれるレシピをご紹介します！

全世代の方に
注意が必要です

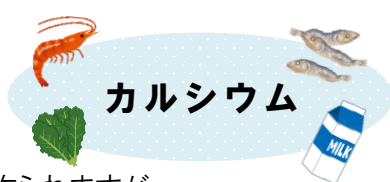
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます。
悪化すると日常生活が制限され、支援や介護の必要性が高くなります。

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です

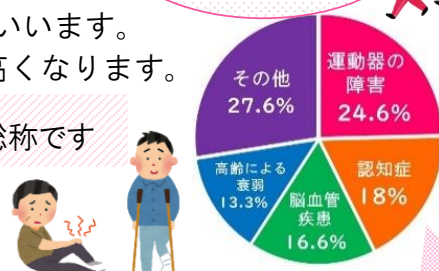


たんぱく質



カルシウム

骨は古くなると壊され、新しい骨が作られますが
その生まれ変わりに必要な栄養素がたんぱく質、カルシウムです。
カルシウムは日本人に不足しがちといわれていますので
意識してとるよう心がけましょう。



要支援・要介護になる原因の
24.6%が運動器の障害*です！

*骨折・転倒、関節疾患、脊髄損傷の合計

厚生労働省：平成28年国民生活基礎調査データより作成

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/index.html>

予防の カギ

足腰を使った適度な運動 筋力と骨量を維持すること
たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどを充分にとった偏りのない食事をとること

〇鮭牡蠣きのこのチーズシチュー

良質のたんぱく質と普段とり難いカルシウムが摂取できます♪

《材料》(2人分)

・生鮭(甘塩鮭)	1切れ(80g)	・しいたけ	4個(60g)	・水	1カップ
・牡蠣	4個(50g)	・バター	大さじ1	・ローリエ	1枚
・塩、こしょう	少々	・玉ねぎ	小1個(100g)	・プロセスチーズ	20g
・オリーブ油	大さじ1	・小麦粉	大さじ2		
・ブロッコリー	小1/2個(30g)	・牛乳	600cc		

《作り方》

- ①生鮭、牡蠣の両面に塩を振って10分くらい置く。
- ②生鮭は出てきた水分をふき取り、4つに切る。両方に塩、コショウをふる。
鍋にオリーブ油を熱し、鮭の皮目を下にして入れ、両面に焼き色がついたら取り出す。牡蠣もさっと焼く。鍋底をきれいにしておく。
- ③ブロッコリーは小房を固めにゆでる。しいたけは石付きを除き縦に切る。
- ④鍋にバターと薄切り玉ねぎを入れ、弱火で炒める。しんなりしたら小麦粉を加えてよく炒め、牛乳を少しずつ加え、さらに水とローリエを加えて煮る。軽くトロミがついたら②③を加え、一煮立ちさせる。塩、コショウ、プロセスチーズを加えて、トロミが出たら完成。



栄養価<1人分>

エネルギー	506kcal
たんぱく質	26.8g
炭水化物	29.1g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	492mg
ビタミンD	13.9μg

◆ポイント◆

甘塩鮭を使う場合は塩を控えましょう。新鮮な材料を選び、薄味に仕上げてください。

今月の担当 和洋女子大学大学院 総合生活研究科 博士後期課程1年 岡田文江(管理栄養士)
(ロコモティブシンドロームと生活習慣の関係について研究しています)

イベント情報

1月 毎年恒例『新春 えきなん寄席』

日時 2020(令和2年)1月12日(日)

15:00~16:30

場所 I-linkホール

(ザ・タワーズ イースト3階)

定員 (一般の方) 30名

(小中学生) 10名 参加無料

一般の方の受付は終了いたしました。

展示

1月「市川ゆかりの文化人」

「伝える！コミュニケーション」

「生活習慣を整えよう」

2月「気になるデザイン」

「会計・簿記・経理・決算」

「寒さに負けない」

駅南ギャラリー

1月 日台聾学校美術交流展

2月 和洋女子大学服飾造形学類
卒業制作写真展

イベント報告

『冬のおたのしみ会』(12月21日)

毎年恒例のイベントです。

今年は人形劇「てぶくろを

買いに」と「うさぎとかめ」を

上演しました。たくさんのご

参加ありがとうございました



市川駅南口図書館カレンダー

1月

2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	

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

開館時間

□ → 9時30分~21時

○ → 土日祝日 9時30分~18時

■ → 休館日

市川市市川駅南口図書館

(指定管理者 (株)ヴィアックス)

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号

I-linkタウンいちかわ ザ タワーズ ウエスト3階

TEL 047-325-6241 ホームページ <http://www.ekinan-lib.jp>

