2020.3月号 Vol.66 駅南だより

ナクソスミュージックライブラリー（※）利用中
※インターネット音楽配信サービス。クラシックを中心に、約200万曲を自由に聴けるサービスです。駅南では、データベース用ノートパソコンでご利用いただけます。

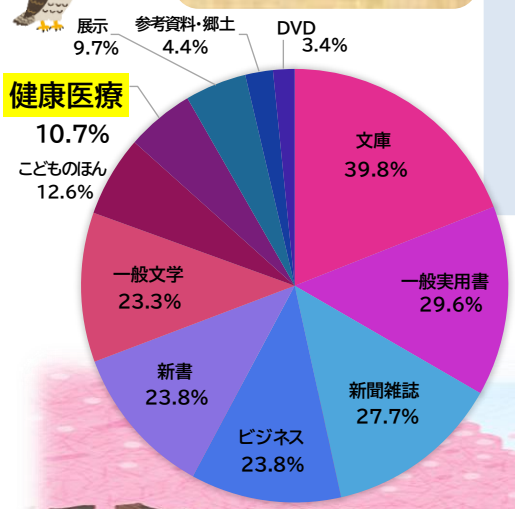
今回の駅南だよりは、昨年12/17～/22に実施した利用者アンケートの結果報告です。ご協力いただき、ありがとうございます。

利用者アンケート実施報告

総合的満足度	満足	やや満足	やや不満	不満
平成30年度	51.6%	44.1%	3.2%	1.1%
令和元年度	66.0%	31.4%	2.6%	0.0%

総合的満足度は、**満足**が大きく上昇し、**やや満足**を合わせて97.4%と高い評価をいただきました。**やや不満**と**不満**も減少しています。この結果を励みに、より良いサービス向上に努めてまいります。

問）来館するとよく立ち寄るコーナーはどこですか？



皆さんがよく立ち寄るコーナーについてお聞きしました。文庫と、料理本をはじめ暮らしに関する資料が揃う実用書のコーナーは、いつも多くの方に利用していただいています。えきなんの特色のひとつ、**健康医療コーナー**をもっと知っていただけるようにアピールしていきます。

自由記入欄には、毎年様々なお声をいただきます。
今年度のアンケートでは、本・雑誌・ＤＶＤなど、資料の充実を求める声が多く見られました。寄せられたご意見やご指摘を参考にして、皆さまひとりひとりにとって、気持ちよく利用していただける図書館を目指してまいります。

駅南の〇〇

駅南のハンディキャップサービス

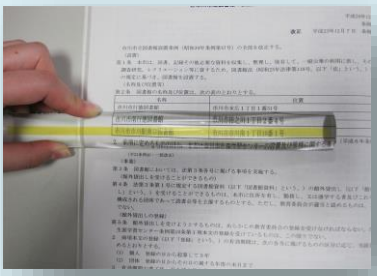
駅南図書館で利用できるハンディキャップサービスをご紹介します。
以下のサービスはどなたでもご利用いただけます。

活字による読書が困難な方へ

リーディングトラッカー・ルーペ

リーディングトラッカーは視野狭窄や黄斑変性などの視覚障がいをお持ちの方の読書をサポートします。
読みたい行に色を付け、1行ごとに集中して読むことができるツールです。

読みやすい色が違うため8色ご用意しています。



リーディングルーペは拡大鏡も付いてさらに見やすく！

老眼鏡・拡大鏡

読書補助具の利用をご希望の方は、カウンターでお申出ください。

多目的トイレ

車いす利用者が利用できる広さや手すりがございます。オストメイト、おむつ替えシート、ベビーチェアがあり、高齢者やお子供様連れまで、多様な人にご利用いただけます。

耳の不自由な方へ

簡易筆談器 かきポンくん

インクを使わず、磁気で書けるため、繰り返し使えるコミュニケーションボードです。

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②～ビタミンD～

1月号で「立つ」「歩く」といった移動機能が低下している状態「ロコモティブシンドローム」を取り上げ、ロコモ予防に効果的なたんぱく質とカルシウムについてお話ししました。
3月号ではロコモ予防に役立つもうひとつの栄養素・ビタミンDをご紹介します。

ビタミンDには腸管や腎臓でカルシウムとリンの吸収を高めて骨の形成と成長を促す作用があります。
不足すると成人は骨軟化症、不足の状態が長期に続くと高齢者は骨粗しょう症のリスクが高まります。
骨のためにカルシウムを沢山とっても
ビタミンDが足りなければ十分吸収されません。
積極的にとるように心がけましょう。

ビタミンD摂取の目安量
1日 5.5μg（成人男女）

その他、予防のためにできることは？

日ごろから体を動かすことがロコモ予防につながります。
なるべく徒歩で移動するようにしたり
自宅で簡単なストレッチをするなど
無理のない範囲で運動する習慣をつけましょう！

歩くときは
歩幅を大きく！

家事をするときも
キビキビと動こう！

○鮭と干しシイタケのちらし寿司

ビタミンDが豊富な鮭と干しシイタケを使ったメニューです♪

≪材料≫（3人分）

生鮭	2切
干しシイタケ	6枚
きゅうり	1.5本
金ゴマ	大さじ1
細切り海苔	1g
桜花（塩漬け）	3g
塩	1g
みりん	10g
醤油	10g
ハラン	お好みの枚数

A	
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
油	小さじ1
B	
米	2合
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
塩	小さじ1/2

干しシイタケは使用前に
もう一度日光に当てるとさらに
ビタミンDがアップ！

≪作り方≫
①生鮭をこんがり焼く。焼けた皮はハサミで細く切り、身はほぐす。
②きゅうりを小口薄切りにし、塩をまぶしてしんなりさせ、水分を切っておく。
③干しシイタケを水で戻す。戻したら細切りにして、みりん、醤油、戻し汁で煮しめる。
④Aの材料で錦糸卵を作る。
⑤Bの材料を混ぜ合わせてすし飯を作る。
⑥すし飯に①、②、③を混ぜる。
⑦ハランを皿に敷き、⑥を盛る。その上に、錦糸卵と細切り海苔をのせ、桜花（塩漬け）を飾り付けて完成。

栄養価＜1人分＞

エネルギー	448kcal
たんぱく質	21.5g
炭水化物	61.7g
カルシウム	79mg
ビタミンD	18.2μg
ビタミンK	30μg
食塩相当量	2.2g

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）

おしらせ

「駅南だより」が
次号から季刊誌に変わります。
これからもご愛読頂けるよう、
さらに内容を充実させて参ります。
次号の発行は6月です！
どうぞよろしくお願いいたします。

駅南ギャラリー

臨時休館のため、中止。

おひなさまも展示しました

2月21日～3月3日

真間銀座会の
みなさま、
素敵な雛人形を
ありがとう
ございました！

イベント情報

4月の『手あそび・わらべうた』は中止になりました。

イベント報告

『駅南寄席』（1月12日）

毎年恒例のイベントです。
あざやかな紙切りのワザに
驚きの声があがり、音曲には
小さなお子さんも聴き入っていました。
前座も大盛り上がりでした！

字幕付き映画上映会
『アイコンタクト』（2月22日）

聴覚障がい者のオリンピック・デフリンピックに
出場した女子サッカーチームを追った
ドキュメンタリー映画を上映しました。

**たくさんのご参加
ありがとうございました。
次回も
お待ちしております！**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
市川市図書館は当面の間臨時休館いたします。
再開時期につきましては、その後の市全域の状況により、
改めてお知らせいたします。

市川市市川駅南口図書館　（指定管理者　㈱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