

**高梁中央図書館**  
(☎22-2912)

**開館時間** 9:00~17:00 **休館日** 5日(月)、8日(木)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

### 今月のおすすめ



**一般書**  
ひそ  
**悲素**  
はせがき ほうせい  
帯木 蓬生/著  
新潮社

あの夏、いったい何が? 「毒」は人間の体と心を、どう変えるのか? タリウム、サリン、そして砒素。現役医師の著者が実在の事件を題材に描いた鎮魂の書き下ろし巨編。

### 児童書



**たなからぼたもち**  
澤野 秋文/絵  
くすのきしげのり/作  
廣済堂あかつき

あまたろうは、「あんこや」というおかしやのひとり息子。働かないで毎日ぶらぶらしていたら、とうとうおとつあんに叱られて…。よく知られたことわざから生まれた、ゆかいなおはなし絵本。

**成羽図書館**  
(☎42-2589)

**開館時間** 9:00~17:00 **休館日** 毎週月曜日

### 今月のおすすめ

### 児童書



**ぼくは、チューズデー**  
ルイス・カルロス・モンタルパン/文  
ブレット・ウィッター/共著  
ダン・ディオン/写真 おびかゆうこ/訳  
ほるぷ出版

けがをして、今までと同じ暮らしができなくなった元軍人のルイス。そんな彼を救ったのが、介助犬チューズデーでした。朝、ルイスを起こしたり、一緒にいろいろな場所へ行ったり…。介助犬の仕事とふたりの生活を描く写真絵本。

### ちいさいこのへや 図書館2階 14:30から

小学校低学年までが対象で参加無料。親子での参加も歓迎です。

3日	かみしばい「とべバツ」
10日	ろうそくのおはなし会 (ボランティアグループ「おはなしたまてばこ」)
17日	おりがみあそび「ハロウインのかぼちゃ」
24日	こどもまつり (ボランティアグループ「ふきのとう」)
31日	ちびっこシアター「ペネロペシリーズ」

### 移動図書館

9日	玉川地域市民センター前	13:00~13:30
	落合地域市民センター前	13:50~14:20
	中国電力社宅前	14:50~15:20
	松原地域市民センター前	15:50~16:20
16日	巨瀬地域市民センター前	10:30~11:00
	中井地域市民センター前	13:00~13:30
	宇治地域市民センター前 落合中二公会堂前	14:30~15:00 15:45~16:15
20日	有漢農業構造改善センター前	14:30~15:00
	有漢生涯学習センター前	15:10~15:30
22日	黒鳥ふれあい会館前	11:00~11:30
	西山コミュニティハウス前	13:00~13:30
	川上子ども園館前	14:40~15:20
25日	川上総合学習センター前	14:00~15:00
	備中地域局前	15:30~16:30
27日	津川地域市民センター前	13:00~13:30
	高倉地域市民センター前	13:50~14:20
	川面地域市民センター前	14:30~15:00

※移動図書館のルートと時間に変更になっています。ご注意ください。

### えほんのよみきかせ 10:00から

小学生までが対象で参加無料。

10日	小型絵本「バナナのはなし」 大型絵本「となりのためぎ」 紙芝居「およめさんにばけたきつね」 工作「トントンずもう」も行います (ボランティアグループ「うぐいす」)
-----	---

### 移動図書館「うぐいす号」

13日 27日	老人ホーム成羽川荘	8:45~9:00
	中コミュニティセンター	9:20~9:30
	ささゆり苑	9:40~9:50
	吹屋連絡所	10:10~10:30
	成美保育園	11:00~11:10
	鶴鳴保育園	11:15~11:25
	日名神楽公園	11:35~11:50

## 食事が取りにくくなっていませんか?

リハビリテーション室

皆さんは食事をした時に、むせたり、声がかれたりしていませんか? 年を重ねることによって、唾液が出てなくなり、のど周りの筋肉が衰えて飲み込む力が低下していきといわれています。

食べ物が胃ではなく、肺に間違っ入ってしまうことを「誤嚥」といいます。この誤嚥によって肺炎になったり、窒息を引き起こしてしまいます。誤嚥は、食べる楽しみを苦痛に変えてしまうものです。少しでも「あれ? 飲み込みにくくなったかな?」や、食事をした後に声がいつもと違うと感じたら、食事をする前に体操をしてみましょう。

- ① 首の体操**…首を前後、左右に傾けたり、回したりしましょう。
- ② 肩の体操**…腕を上げ下げしたり、肩をゆっくり上にあげてストンと落としましょう。
- ③ 口の体操**…口を大きく開けたり、横に開いたりしましょう。
- ④ 頬の体操**…頬を膨らませたり、すぼませたりしましょう。
- ⑤ 舌の体操**…舌を出して上下左右に動かしましょう。
- ⑥ 発音練習**…「パ・タ・カ」となるべく速く繰り返し言いましょう。

最後に深呼吸を行って、おいしく楽しく食事をしましょう。

## 学園だより

### デリシャスフードキッズクラブ(DFKクラブ)設立のお知らせと時間寄付(ボランティア)のお願い

順正学園は、創立50周年の記念事業として、デリシャスフードキッズクラブ(DFKクラブ)をボランティアセンターに開設しました。8月5日には、「高梁市」「岡山市」「倉敷市」「総社市」の4市と、子ども支援に関する協定を締結しました。

### DFKクラブの目的

現在、日本では6人に1人の子どもたちが生活困窮世帯に属しており、食生活にも困っています。DFKクラブは、慈善事業家「石井十次」氏の精神を受け継ぎ、困窮家庭の子どもたちに、支援を受けた食料品を援助し、充実した生活を送ってもらうことを目的としています。

### ボランティアの募集

DFKクラブでは、時間を寄付していただける人を募集しています。

センターの担当者と共に、「支援を受けた食料品の集計、保管」、「食料品の箱詰め、宅配便で配送」等の作業を、皆様のご都合のよい時間にご支援ください。活動開始時期は、11月頃を予定しています。

週1日~4日(日・月・火曜日を除く)、空いている時間にご協力ください。申し込みは、下記までお願いします。

☎ 順正学園ボランティアセンター ☎ 22-3548



### お知らせ 第7回吉備国際大学日本語スピーチコンテストを開催します

高梁市やその周辺地域で活躍している外国人留学生達が、これまでに身につけた日本語でスピーチを競い合います。また、コンテスト終了後には、留学生の母国料理と軽食を囲んでの交流会を行いますので、市民の皆さんもぜひお越しください。

日 時: 10月17日(土) 10時~ 第7回吉備国際大学日本語スピーチコンテスト  
12時30分~ 国際交流会

会 場: 順正学園国際交流会館(奥万田町)

参加費: 無料

☎ 吉備国際大学留学生課 ☎ 22-9189



昨年のスピーチコンテスト