

# 秋田市視聴覚ライブラリーだより

秋田市教育委員会生涯学習室  
秋田市視聴覚ライブラリー  
〔河辺総合福祉交流センター〕  
せせらぎライブラリー内  
Tel・Fax 018-882-5535  
平成31年2月発行 No. 68

HPアドレス <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008474/1012586.html>

## 演歌で健康体操教室参加者募集

～歌って踊って今日も健康♪～

皆で歌って楽しく体操すれば、自然に元気が湧いてきます。  
介護予防に最適！！お馴染みの演歌のヒット曲にあわせた健康体操教室に、あなたも参加してみませんか。

**期 日** 平成31年2月の毎週木曜日（7日、14日、21日、28日）

**時 間** 午前10時～午前11時30分

**場 所** 秋田市河辺総合福祉センター 三世代交流ホール

**持ち物** フェイスタオル 運動しやすい服装

※申込不要 一回だけの参加の方でも歓迎します。

問合せは、秋田市視聴覚ライブラリー ☎882-5535まで。



## 新入荷DVDソフトの紹介



### 防犯ソフト

①



### 環境ソフト

②



### アニメソフト

③



#### ① 巧妙化する詐欺手口に備える (21分)

連日のように報道される「特殊詐欺」の被害。「私はだまされないから大丈夫」と思っているシニア世代の多くが、詐欺グループのターゲットになっています。この作品では、被害者の再現映像を検証しながら、その理由と対策をわかりやすく説明し、被害に遭わないポイントをおさえて解説しています。

#### ② 異常気象 地球で今、何が… (21分)

地球温暖化は、異常気象や生態系の変化など、地球の生物に様々な影響をもたらしています。もし、このまま対策が講じられなければ、激しい気候変動や海面上昇などによって、恐ろしい未来がやってくることも予想されています。地球温暖化対策について、何をしなければならないかを考える内容になっています。

#### ③ クレヨン王国 (14分)

広い宇宙の彼方に、クレヨンたちが住んでいる星がありました。  
ある日、宇宙船に乗って金の星の王子コインがやってきて、「クレヨンの星で一番エライ人に会いたい。」といひます。エライ人という価値観がわからないクレヨンたちはどうなったのでしょうか……。

※裏面もあります。

# 健康体操ソフト



## ④～⑦ごぼう先生の健康体操

### ④口腔体操編～誤嚥の予防（10分）

食事をする時、コミュニケーションを取る時、生活の中で「口」はとても大切な機能です。口腔機能が低下すると、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」を起しやすくなります。

ごぼう先生と楽しく口腔体操をしましょう。

### ⑤自力体操編～筋力低下の予防（11分）

道具を使わずに、自分自身の力を使って行う自力体操で、ごぼう先生と一緒に全身の筋力を鍛えましょう。

### ⑥できなくてあたりまえ体操編～認知症の予防（13分）

この体操は、できない方に効果がある不思議な体操です。

ごぼう先生と一緒に脳を活性化しましょう。できない時に「笑う」ことがポイントです。

### ⑦ボール体操編～バランス力・俊敏性の向上（12分）

ボールを足や手でつぶしたり、膝の下にくぐらせたり、ごぼう先生と一緒にボールを使って楽しく体を動かしましょう。ボールを落としてしまったら焦らずゆっくり拾ってください。