

資料提供	
平成27年10月14日	
担当 (担当者)	県立図書館 (藤井)
電話	0857-26-8155

## 鳥取県立図書館「図書館で健康長寿」普及事業

### 「図書館で健康長寿リレー講演会」を開催します！

鳥取県立図書館では、平成25年に「いきいきライフ応援コーナー」を開設し、健康づくり、病気、介護、年金、遺言、セカンドライフなど、中高年層に関心の高いテーマの本並べ、開設時から多くの方に利用していただいています。

また、昔話や詩などを参加者のみなさんで声に出して読む「あたまイキイキ音読教室」も多くの参加者に楽しんでいただいています。この音読教室は市町村図書館にも広がり、現在15館の図書館で音読教室を実施していて、お住まいのお近くの図書館で気軽に参加できます。

今後ますます、県民の健康長寿を応援するため、県内の4ヶ所で健康長寿をテーマに連続講演会を開催します。

#### 1 日時、会場、演題、講師

- ① 10月25日(日) 午後2時から4時まで 会場：鳥取県立図書館(鳥取市尚徳町101)

「知ってなっとく！転倒予防 サルコペニアとロコモティブシンドローム」

講師：千葉中央メディカルセンター 専門理学療法士 <sup>ゆうきとしや</sup> 結城俊也 氏

- ② 11月9日(月) 午前9時30分から11時30分まで 会場：伯耆町日光公民館(伯耆町大滝141-1)

「生活習慣病から学ぶ～充実した人生のために～」

講師：鳥取県立中央病院 顧問 <sup>たけだあきら</sup> 武田倬 氏

- ③ 12月19日(土) 午後2時から4時まで 会場：倉吉交流プラザ(倉吉市駄経寺町187-1)

「思い出語りは元気のもと～昔話・苦労話・自慢話はすればするほど艶がでる！～」

講師：出雲市民病院 麻酔科部長 <sup>すずきまさのり</sup> 鈴木正典 氏

- ④ 1月16日(土) 午後2時から4時まで 会場：ゆうゆう健康館けたか(気高町浜村50-22)

「加齢の贈り物と脳を元気にする習慣」

講師：鳥取大学医学部医学系研究科 講師 <sup>たけだしんや</sup> 竹田伸也 氏

#### 2 内容

- (1) 報告「図書館の高齢者サービスの紹介」
- (2) 講演
- (3) 音読教室体験「声に出して読んでみよう！」

#### 3 その他

- (1) 入場無料、事前の申込みが必要です。
- (2) 手話通訳があります。
- (3) とっとり県民カレッジ連携講座です。
- (4) 関連展示「図書館で健康長寿！いきいきライフ、すごしませんか？」  
県立図書館1階展示コーナーで開催中

※詳細は、鳥取県立図書館ホームページをご覧ください。

<http://www.library.pref.tottori.jp/hp/menu000003200/hpg000003171.htm>