

## 1 枕崎市立図書館

平成 25 年度から「特定非営利活動法人 読書推進団体枕崎みしのたくかにと」が運営

## 2 ファーストブック講座・セカンドブック講座

### 【概要】

乳幼児期の読書活動として家庭読書の大切さを伝えるとともに、絵本を楽しむ「体験」を親子で共有することを目的とし、ファーストブック講座は平成 28 年度、セカンドブック講座は令和 3 年度にスタートしている。また、絵本専門士によるおはなし会と絵本のプレゼントを行っている。

### 【あかちゃんのためのおはなし会～癒しのコンサート～】

令和 5 年度は、親子で心安らかに音楽を楽しみ、毎日の子育てに忙しい母親の息抜きとなるよう「子育て応援イベント」として、ヒーリングハーブとソロギターのデュエット「てみてる」氏によるコンサートを開催した。

### 【ヒーリングハーブ（癒しの周波数）の効果】

4 3 2 Hz…細胞の修復作用もありリラックス効果が高い究極の癒しの周波数

4 4 4 Hz…癌細胞を死滅させると言われる

5 2 8 Hz…DNA の修復，自己治癒力の向上，安眠作用，免疫力アップ

### 【参加者の感想】

- ・ ハーブとギターの繊細で優しい音色に癒されて、とてもリラックスできた。
- ・ 親子で安心して参加でき、さらに至近距離で生演奏に触れる良い体験ができた。
- ・ この講座以降、定期的に図書館を利用するようになった。
- ・ 0 歳児でも読み聞かせを真剣に聞くということに驚いた。
- ・ 絵本をプレゼントしてもらったことで読み聞かせに興味を持つようになった。
- ・ お母さんに向けた読み聞かせもあって、とても良かった。

## 3 あたまイキイキ！脳活性音読塾

### 【概要】

音読は、認知症予防や脳機能を発達させる効果があり、また専門知識や技術が無くてもすぐに始められることから、高齢者が図書館を利用して健康づくりに取り組むことを目的に平成 29 年度から高齢者を対象に開催している。

具体的には、日本朗読検定協会認定インストラクター 餅田 浩子 氏を講師として迎え、年間 6 回 90 分の講座を行っている。この講座は、枕崎市の事業である「高齢者元気度アップポイント事業」と連携しており、参加すると 1 回につき 200 円分のポイントがもらえる。

### 【内容】

口や顔の体操，発声練習，詩の群読，四文字熟語やことわざのクイズ，替え歌の歌唱，南風録（南日本新聞掲載）の音読や文字探し

#### 【塾生の感想】

- ・ いつも大きな声を出さないのでスッキリした。
- ・ 声を出すこと、口を動かすことの楽しさが分かった。
- ・ 難しいところもあったが、緊張せずに皆と学ぶことができて嬉しかった。
- ・ 南風録を声に出して読むようになり、滑舌が良くなったような気がする。
- ・ 人生終わるまで学ぶことができたなら幸福かなと思うようになった。
- ・ 図書館の本を借りて脳活性に励むようになった。
- ・ 図書館で開催される他のイベントにも参加するようになった。
- ・ みんなで声を出して読み合うだけなのにもものすごく楽しかった。
- ・ 参加するようになって、図書館で本を選んだり、読み聞かせに参加したりと積極的になった。
- ・ 出不精だったけど、図書館に来てみんなと過ごすことが楽しかった。
- ・ これまでは新聞を黙読していたが、音読塾に参加するようになってから声を出して読むようになった。次の目標は本を借りて読むこと。
- ・ 皆に出会えたことが楽しくそれが自分の財産となった。

## 4 からだイキイキ！健康教室

#### 【概要】

令和3年度から高齢者を対象に開催している。

具体的には、日本フィットネス協会フィットネスインストラクター 小園 幸 氏を講師として迎え、年間6回60分の講座を行っている。この講座は、枕崎市の事業である「高齢者元気度アップポイント事業」と連携しており、参加すると1回につき200円分のポイントがもらえる。

#### 【内容】

運動が苦手な方でもできる椅子を使ったトレーニングやストレッチ、椅子に座りながら音楽に合わせて動くトレーニング、フェイスタオルやサララップの芯を使用したマッサージ

#### 【塾生の感想】

- ・ ついていけるかわからなくて不安だったけど楽しくできた。
- ・ 普段動かさない筋肉を動かす方法を教えていただいて運動後の心地よさが忘れられない。
- ・ 体が軽くなりとても気持ちよく参加でき、楽しい時間だった。
- ・ 身も心も軽くなった。
- ・ 体のストレッチを続けていきたい。
- ・ 図書館にあるヨガやストレッチの本を借りて自宅でも体操をしている。

## 5 楽しみ！支え合う図書館

枕崎市立図書館は、地域の情報拠点として、今後も、市民に寄り添い地域に役立つ図書館づくりに努め、さらに、利用者、職員共に支え合いながら楽しみが詰まっている図書館を目指していきます。