

# 図書館で心も体もいきいき！

## いきいきライフ応援サービス

### 老後の生活に不安はありませんか？

- \* 健康長寿の秘訣は？
- \* 自分でできる健康づくりってある？
- \* もしも病気になったら…
- \* 人生を楽しく暮らすために何かやってみたい！
- \* 定年後の人生設計を立てたい！
- \* 最近、活字が読みにくいなあ…



### 図書館でいきいき!?



いきいきライフ応援サービスでは心も体もいきいきと健康長寿で暮らすための提案を行っています。

### ① 図書館で、老後をいきいき！

「いきいきライフ応援コーナー」には、老後の生活に不安や期待を抱いている皆さんが、それぞれの課題を解決するのに役立つ本があります。

- \* 百歳文庫…日野原重明さん、柴田トヨさんなど、高齢の著者の本
- \* 心も体もいきいき…「音読してみよう」「回想法」「健康体操」「脳トレ」など
- \* 病気になったときに…「認知症」「生活習慣病」「うつ病」「介護生活」など
- \* 人生を楽しく…「料理」「手芸」「パソコン」「ガーデニング」など
- \* いきいきセカンドライフ…「地域活動」「孫育て」「資格ガイド」など
- \* 安心セカンドライフ…「相続・遺言」「年金について」「エンディングノート」など
- \* 音で楽しむ読書…池波正太郎などの時代小説、講演などの朗読CD

### ② 音読で、あたまいきいき！

昔話や詩など、図書館の本を声に出して読む『あたまイキイキ音読教室』を行っています。  
地域の集まりやご家庭でも、音読をしてみませんか。



### ③ 活字が読みづらくなった方へ

大きな文字で読みやすい「大活字本」や、本の朗読を吹き込んだ「CD」や「携帯プレーヤー」など「録音図書」の貸出をしています。  
来館が困難な方には「郵送貸出」も行っています。お気軽にご相談ください。

## 鳥取県立図書館

〒680-0017 鳥取市尚徳町101  
TEL 0857-26-8155 FAX 0857-22-2996  
mail: toshokan@pref.tottori.jp  
http://www.library.pref.tottori.jp/  
ツイッター、フェイスブックもご利用ください。

# 1 図書館で、老後をいきいき！

『いきいきライフ応援コーナー』には病気や介護、生活資金、再就職、年金、遺言、セカンドライフなど、老後の生活に不安や期待を抱いているみなさんが、それぞれの課題を解決するのに役立つ本があります。

## 百歳文庫

日野原重明さんや柴田トヨさんなど、高齢の著者の元気な生き方を学ぶ本

## 心も体もいきいき

健康体操、脳トレなど健康づくりに役立つ本や、認知症予防などの本

## 病気になったときに

癌や生活習慣病など病気について説明した本や、介護に役立つ本

## 人生を楽しく

生涯学習、生涯スポーツなどの本や人生に活気と潤いを与える趣味の本

## いきいきセカンドライフ

定年後の再就職や起業、資格取得、ボランティア、地域活動に関する本

## 安心セカンドライフ

年金、遺言、相続、悪質商法など、困ったときに役立つ本

## 音で楽しむ読書

活字が読みづらくなった方へ、文学作品や講演会の朗読CD



# 2 音読で、あたまいいきいき！

図書館では『あたマイキイキ音読教室』を開催しています。図書館の本を使って、昔話や詩、わらべうたや童謡、唱歌などを、参加者のみなさんで声に出して読んだり歌ったりします。

声に出して読むことで、脳の活性化が期待できるとも言われています。（『脳と音読』川島隆太、安達忠夫共著より）

『あたマイキイキ音読教室』で今まで読んだのは、

- ・「ふしぎなたいこ」「くわすによぼう」などの昔話
- ・「湖山長者」「狐とハマグリ」など、鳥取の昔話
- ・島崎藤村や金子みすゞの詩
- ・谷川俊太郎の絵本「まます すきです すてきです」



※公民館の生涯学習講座や健康教室、福祉施設のレクリエーションをはじめ、ご自宅でも簡単にできます。やり方について、職員にお気軽におたずねください！

# 3 活字が読みづらくなった方へ

高齢、病気等で文字が読みにくくなった方や視覚にハンディキャップがある方、病気や手の麻痺等で本を長時間持ったり、ページをめくったりするのがつらい方などに、『読書を耳で楽しんでいただくサービス』をご紹介します！



大きな字で読みやすい『大活字本』もあります。

- ・池波正太郎や平岩弓枝などの時代小説
- ・村上春樹、宮部みゆきなど、人気作家の小説 など

『CD』や『携帯プレーヤー』に、お好きな本の朗読を吹き込んで貸出します。

俳優の朗読や落語、講演などの『朗読CD』もあります！

## 県立図書館の本を借りるには

- ・初めての方は、所定の用紙に記入し、住所の確認ができるものと一緒にお申し込みください。
- ・1人12冊まで、2週間借りられます。

## 県立図書館のホームページで、図書の検索予約ができます。

- ・県内の図書館の所蔵を同時に検索できます。
- ・関心のあるテーマの新作図書情報をメールでお知らせする『おしらせ君』も便利です。

## 近くの市町村図書館から本を借りられます

- ・市町村の図書館で直接申し込む。
- ・県立図書館のホームページで希望する本を予約する（市町村図書館のカードが必要）
- ・原則2日以内に市町村図書館に本が届き、本の受け取り返却ともにできます。