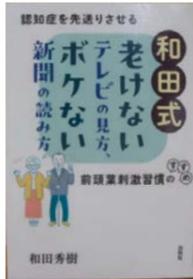


### 西中町民図書館 新刊オススメ本



『和田式老けないテレビの見方、ボケない新聞の読み方』  
[和田 秀樹 著]  
白秋社

人生 100 年時代、認知症は誰にでも訪れうる脳の老化現象のひとつです。この本では高齢者医療に長年携わってきた著者が、脳と身体の老化や認知症について解説しています。

日常生活において前頭葉を刺激し続けることが、認知症を予防し、発症を先送りさせるために重要なポイントです。前頭葉を効率的に鍛えるためのテレビや新聞との向き合い方の5つのヒントも紹介しています。認知症を恐れるのではなく、足腰を鍛えるのと同じように脳の老化予防対策を心掛けましょう。



『お気らくお手がる着物リメイク』  
[EMI工房エミ 著]  
日本ヴォーグ社

『赫夜』  
[澤田 瞳子 著]  
光文社



『新陰の大河』  
[上田 秀人 著]  
小学館

『百年の孤独』  
[G. ガルシア=マルケス 著]



新潮社

### 町民ギャラリー フォトクラブどんぐり

今月は、フォトクラブどんぐり・武藤 喜平さん（柴崎）の作品です。



#### 📷 作品紹介

晩秋の朝霜の降った時、滝坂地区の銚子の口の川に降りて撮った1枚です。

山には白い霜がおり、川辺には霧が立ちなんともいえない風景でした。銚子の口は春夏秋冬いつ行っても良いところです。県立自然公園になっていますので、皆さんぜひ観に行ってみてはいかがでしょうか。

9月1日、「第1回野沢町内親善スポーツ・レクリエーション大会」がさゆり公園体育館で行われ、野沢町内の9チームが参加しました。

野沢地区では、昨年猛暑で運動会を断念したことから、新たな取り組みとして今年度からエアコンの効いた屋内で行えるスポーツ・レクリエーション大会に変更して、「輪投げリレー」や「玉入れ」など、8種目の競技を行いました。子どもから大人まで楽しいひとときを過ごし、親睦を深めました。



## スポーツの秋！！！！

9月1日、「第56回新郷地区町民体育祭」が新郷体育館で行われ、4チームが参加しました。毎年行われている「縄ない競争」や「輪投げ」、前回より取り入れたニュースポーツの「ボッチャ」など、6種目で競い合いました。

新郷地区では、熱中症予防のために比較的涼しい体育館を会場とし、水分補給をするなどの対策をして競技を行いました。参加者は競技やチームの応援など、集落を超えた交流を楽しみました。

