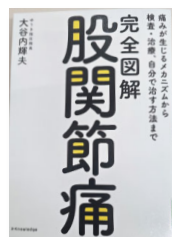


西中町民図書館 新刊オススメ本

※休館日：毎週月曜日、
第3日曜日



『完全図鑑 股関節痛』
[大谷内 輝夫 著]
エクスナレッジ株式会社

この本では、足の付け根が重い・外側がジンとする・足の左右差を感じるなど、股関節の不調をはじめ悩みを改善する体操や生活習慣を自分でケアする方法が紹介されています。

股関節痛の改善には、筋力強化は欠かせませんが、それ以外に重要な「からだ全体のバランス」に着目し、骨盤のゆがみや脚長差を整える・関節可動域を広げる・関節液の循環を促すなどといった方法があるようです。

今まで改善しなかった人は是非試してみてください。



『百年の挽歌』
原発、戦争、美しい村』
[青木 理 著]
集英社

『腸を動かす朝ごはん
休ませる晩ごはん』
[藤井 恵 著]
暮しの手帖社



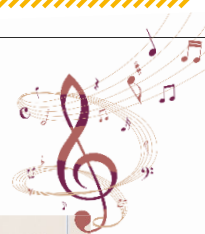
『ファイア・ドーム 上下巻』
[辻村 深月 著]
小学館



『青天』
[若林 正恭 著]
文藝春秋



町民音楽鑑賞会を開催！



8月9日、町青少年健全育成町民会議と町教育委員会が主催する、町民音楽鑑賞会が西会津中学校多目的ホールで行われました。

4回目となる今年は「合唱団こそり」による混声合唱が行われ、子どもから高齢者まで楽しめる「笑ったり転んだり」「川の流れるように」「アンパンマンのマーチ」など、アンコールを含め、計12曲が演奏されました。

会場に訪れた約120人の参加者たちは、曲に合わせて手拍子をしたりと迫力のある演奏に聴き入っていました。



北塩原村・西会津町 ビーチボールバレー交流大会を開催

7月4日、さゆり公園体育館を会場に北塩原村とのビーチボールバレー交流大会を開催しました。

当日は、全6チームが出場し、試合が始まると選手たちはお互いに声を掛けながら楽しそうにプレーをしていました。

【大会結果】

優勝：ショーヨー BVC A 準優勝：ショーヨー BVC Z 3位：リップスティック ピンク



第32回尾野本地区ソフトボール大会を開催

7月19日、さゆり公園ふれあい広場で、第32回尾野本地区ソフトボール大会を開催しました。

当日は、8自治区の参加があり、各自治区2試合の交流戦として実施しました。イニング制限などのルールにより、テンポよく試合を楽しむことができました。

