

■8月のおすすめ本【暑さに負けない毎日の工夫】

猛暑が続くこの時期、熱中症や夏バテには十分注意が必要です。正しい知識と早めの対策が、時には自分や大切な誰かの命を守ることに繋がります。今回は、夏を安全かつ快適に過ごす本を紹介します。

『猛暑対策BOOK』

藤井 直人／著 小学館



運動時や朝昼晩にできること、衣食住に関する猛暑を乗り切る対策が紹介されています。ちょっとした工夫ですぐに日常生活で取り入れることができるアイデアを手に入れることで、夏の過ごし方がグッと楽になります。熱中症は、屋内でも起こるので日ごろから対策することが必要です。

『ひんやりさっぱり夏レシピ』

村井 りんご／著 文化学園文化出版局



食欲が落ちがちな夏こそしっかり栄養をとりたいたいの。そんなときは、栄養がたっぷりの夏野菜やひんやりとした料理をつくってみませんか？料理から元気をもらって暑さに負けず乗りきりましょう。クールダウンができてお腹も心も満たされそうです。

『#スリトレ』

すぐに試せるぐっすり睡眠法』

ヒラノ マリ／著 虹有社



ぐっすり眠るためのコツや季節に合わせた睡眠環境の整え方が紹介されている一冊です。「暑さで夜中に目が覚めてしまう」そんな日が続いていませんか？睡眠不足は、体調不良や熱中症のリスクを高める原因にもつながります。「眠れない夜」を「元気に過ごす朝」へ変えるヒントが満載です。快眠は夏バテ予防の第一歩です。

■「郵便局長とつくりろ！文字やスタンプで夏を楽しむポストカード」

日時 8月5日(火) 10:30～12:00

場所 恩納村文化情報センター 1階多目的ルーム

講師 小林 万里子(仲泊郵便局局長) 定員 15名(要予約) 対象 どなたでも

■絵本づくりワークショップ「サンゴのものがたりをつくろう」

日時 8月17日(日) 15:00～16:30 場所 恩納村博物館 1階研修室

講師 黒部 ゆみ(水中写真家) 定員 20名(要予約)

対象 恩納村文化情報センターの利用カードをお持ちの方(利用カードは当日にも登録可能)

■8月のイベント

イベント	日時
こわーいおはなし会	8月30日(土) 15:30～(45分程度)
雑誌リサイクル	8月1日(金)～31日(日)

※イベントの最新情報・詳細は恩納村文化情報センターのホームページをご覧ください。

8月の休館日

4日、12日、13日、18日、25日 資料整理日 21日

開館時間

平日 10:00～19:00 土・日・祝 10:00～17:00

お問い合わせ:恩納村文化情報センター ☎982-5432



ホームページ
<https://onna-culture.jp>



フェイスブック
@onnalibrary



インスタグラム
@onna_library



X(エックス)
@onnalib