

まちゼミの準備、こんなことにお困りではないですか？



- 第3回 -

柴崎・つつじヶ丘・仙川まちゼミ

あなたのまちゼミを

図書館がサポートします

図書館では調べもののお手伝いをしています。「〇〇というテーマに関する本や雑誌などを読みたい」「〇〇について知りたい。」「ネットで調べたこの情報の出典は？」など、あなたのお調べを支援します！ 中央図書館5階のレファレンスカウンターへどうぞ！

まちゼミであなたの講習に必要な情報を集めるお手伝いをします！

図書館では、就労や起業、ビジネスに役立つ資料や情報も収集・提供しています。

【図書・雑誌・新聞】

蔵書は全図書館で約138万冊、雑誌は531誌、新聞は40紙を揃えています。

【オンラインデータベース】

朝日・読売・日経新聞の過去の記事を見たり、雑誌記事を探したりできるほか、会社情報や判例、官報など多様なデータベースがあります。

【ビジネスセミナー情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、調布市産業労働支援センターや調布市商工会のセミナー・講座のチラシ・パンフレット等を配布しています。

また、調布市と「中小企業等支援に関する包括協定」を締結した多摩信用金庫が主催するセミナー情報や、中小企業庁発行のチラシ等も配布しています。

【図書館ホームページで情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、「SNS活用法」「実践ネットショップセミナー」等、ビジネスに関連したテーマで展示を行っています。過去の展示や、産業労働支援センターのセミナーで紹介した資料のリストは、図書館ホームページ（トップページ＞レファレンスサービス＞ビジネス・仕事支援コーナー＞調布市産業労働支援センター セミナー関連図書リスト）でご覧いただけます。

その他、お探しの情報があれば、中央図書館5階のレファレンス（調査研究案内）カウンターでお気軽にお尋ねください。

調布市立中央図書館

住所 調布市小島町2-33-1

電話番号 042-441-6181



調布市立図書館公式
キャラクター じろ

転倒予防のブックリスト

いつまでも自分の足で歩く為に～「歩く」には何が大切か～

※資料は貸出中の場合があります。

『いくつになっても転ばない5つの習慣』

武藤芳照著 青春出版社 2013年10月刊

転倒は生活習慣病のひとつです。将来、寝たきりにならず一生自分の足で生きていくために、働き盛りの世代からの転倒予防の方法がまとめられています。頑張らなくてもできるエクササイズも紹介されています。

『高齢者の毎日できる転倒予防運動ー転ばない！寝たきりにさせない！かんたんエクササイズベスト64』

大石亜由美著 いかだ社 2010年8月刊

「寝たきりにさせない」「寝たきりをつくらない」「寝たきりにならない」の3つを基本とした、毎日、場所を選ばずにできる「転倒予防」の運動を紹介しています。転ばない環境と体を作るための本です。

『人生100年、自分の足で歩くー寝たきりにならない方法教えますー』

かじやますみこ著 プレジデント社 2018年8月刊

健康寿命を延ばすためには、足腰の健康がとても重要です。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）にならない姿勢や歩き方、坐り方など、簡単なトレーニングも掲載されています。

『転倒予防のすべてがわかる本』

松本健史著 講談社 2018年7月刊

高齢者の転倒をどのように防ぐのか。転びそうな人の見分け方、転ばない環境、転ばせない介助、転ばない体づくりの4つの視点で転倒予防に必要な基礎知識と実践を紹介しています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式
キャラクター じろ

