

## 図書館利用案内

### 利用カードをつくるには

本を借りるには、利用カードが必要です。

「利用申込書」にご記入の上、ご住所などを

確認できるもの（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカードなど、公的機関が発行したもの）と一緒に図書館カウンターまでお持ちください。

### 本を借りるには

利用カードと本をカウンターへお持ちください。

1枚のカードで 10冊（うち雑誌5冊まで）

借りることができます。貸出期間は2週間です。

借りたい本があるかどうかなどは、お電話でお問い合わせください。お電話いただいた当日に限り、本のお取り置きも行っております。

### 本を返すには

本をカウンターへお持ちください。利用カードは必要ありません。

本は、借りた場所以外の図書館・分室でも返却することができます。休日・夜間などは図書館玄関横のブックポストや、小俣町内、二見総合支所玄関前にあるブックポストもご利用いただけます。

## 図書館や本に対する お問い合わせはこちらへ

### 伊勢市立伊勢図書館

開館時間 午前9:00～午後7:00  
休館日 ・毎週水曜日  
・毎月第2金曜日  
・特別整理期間・年末年始  
住所 伊勢市八日市場町13-35  
電話番号 0596-21-0077

### 伊勢市立小俣図書館

開館時間 午前9:00～午後7:00  
休館日 ・毎週火曜日  
・毎月第2金曜日  
・特別整理期間・年末年始  
住所 伊勢市小俣町本町2  
電話番号 0596-29-3900

## 認知症に対するご相談はこちらへ

### 伊勢市健康福祉部 福祉生活相談センター

相談日 月～金曜日  
（祝日・年末年始を除く）  
受付時間 午前8:30～午後5:15  
住所 伊勢市岩淵1-7-29  
伊勢市役所 本庁舎東館2階14番窓口  
電話番号 0596-21-5611

『伊勢地区医師会・  
伊勢志摩区域連携型認知症疾患医療センター』  
協力

読む・知る・つながる

## 認知症に関する おすすめ本

Vol.9 2022年9月26日発行

伊勢市『認知症にやさしいまちづくり』の一環である『認知症にやさしい図書館』の取り組みを通じ、しよほうせん認知症本の処方箋を作成しました。

この取り組みは、

「読む・知る・つながる」をキーワードに、認知症の本人・家族、支える地域の方々が本を通じ、認知症に関する正しい知識を学んでいただくことを目的としています。

また、知識だけでなく、本に癒されたり、同じ悩みを持つ仲間とつながるきっかけとなれば幸いです。

本の持つ力をぜひご活用ください。

## 認知症に関する 正しい知識と治療・ケア

### ◇ 『マンガでわかる！認知症 症状が改善！介護がラクになる』

和田秀樹／著 ねこまき／絵 リベラル社

何度言っても忘れてしまう、などの認知症の症状。でも大丈夫。身近な人の対応で進行を抑えられます。

マンガ解説つき対応マニュアル。

### ◇ 『家族で「軽度の認知症」の進行を 少しでも遅らせる本 正しい知識と向き合い方

心のお医者さんに聞いてみよう』

内門大丈／監修 大和出版

よい接し方が認知症患者本人を幸福にして進行を緩やかにしていく。楽しく快適に過ごせる積極的な関わりで認知機能をキープする方法を解説。

## 家族みんなで！ 認知症予防

### ◇ 『しゃべらなくても楽しい！シニアの 1、2分間認知症予防体操50』

斎藤道雄／著 黎明書房

椅子に座ったままで道具も不要。

認知症予防に役立つ体操と体操の要素が加わった脳トレをイラストとともに紹介します。

### ◇ 『「あれ？なんだっけ」がなくなる！ 大人のさがし絵 楽しみながら認知症予防！ 脳がぐんぐん活性化！』

森惟明／監修 小林架寿恵／企画・編著

日東書院本社

楽しみながら脳を元気に！遊び感覚で楽しく脳を鍛えながら認知症予防もできる脳の健康法。

さがし絵を楽しみながら認知症を予防するために気をつけるべき知識が自然と身につきます。

### ◇ 『認知症を予防する食事』

川口美喜子／著 亜紀書房

認知症予防にはなによりも適切な食習慣が大切です。

正しく知って、毎日続けられる食事法を学びます。



※紹介している本は、伊勢図書館  
または小俣図書館で貸出ができます。  
貸出中の場合は予約ができます。