

# 図書館だより No. 8

平成 26 年 12 月 22 日発行

今年も残すところ、あと僅かとなりました。ついこの間、新年を迎えた気がするのに、気がつくと、もう年の暮れ。「なんてあっという間だったのだろう！」という気持ちでいっぱいです。

今年の世相を表す“今年の漢字”には、「税」という字が選ばれましたが、みなさん自身にとっての、この1年は一文字で表すとしたら、どんな年だったでしょうか。胸を張って前向きな一字を選べる人、「うーん」と渋い顔で反省の一字を浮かべる人、当てはまる字がありすぎて1つに絞れない人、色々な人がいるでしょう。1年を振り返れば、うまくいったこともいかなかったこともあるかと思いますが、その両方をバネにして、来年はさらに良い年となるよう、なりたい自分を描いてみてください。



さて、残り僅かではありますが、今年もまだまだクリスマスやカウントダウンなど、楽しいイベントが待っています。忘れずに頑張ってください“大掃除”というイベントも！身の回りをすっきりとさせた上で、思い残しのないよう、充実した年末を過ごしてください。

富士山の頂上には絶景が待っている\*

748-オ 『テッペン!』 小野 庄一 || 著 講談社

2013年に世界遺産に登録された日本の誇る名山 富士山。その富士山は、一富士、二鷹、三なすび、と初夢を見ると縁起の良いとされていたり、富士山でご来光ツアーが組まれていたり、新年を迎えるにあたり、ご利益のある山です。その頂上から見える絶景を集めたこの本は、みなさんにも一度は見てほしいおすすめの本です。その頂上からは太陽も雲も空も何もかもがいつもと違う姿を見せてくれています。「空ってこんな色になるんだ」「雲ってこんな形になるんだ」とページをめくるたび、奇跡のような絶景に感動してしまいます。写真で見ているだけでも心がたっぷりと満されていくのを感じられるはず。

2015年はひつじ年\*

645-サ 『ひつじがすき』 佐々倉 実 || 写真 佐々倉 裕美 || 文 山と溪谷社

ひつじ牧場のひつじたちの四季の様子が写真と共に語られていますが、愛らしいひつじの姿とひつじ愛に溢れた文章を読んでいると、絵本を読んでいるときのようなあたたかな気持ちになれます。モコモコの毛皮を刈る様子、ひつじの種類、体のしくみなど、その可愛さだけではなく、ひつじのことを丸ごと知ることができる本です。見ているだけでも、とっても癒されますが、「飼ってみたい！」とそこまで惚れ込んだ人も大丈夫です。ひつじの飼い方もばっちり教えてくれています。

2015年ひつじ年に向けて、ひつじに詳しくなってみましょう。

## 図書館カレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

□ 開館日    ■ 閉館日

開館時間 \* 8:50 ~ 17:00

2015これを読まなきゃ終われない!

784-ハ 『青い炎』 羽生 結弦 || 著 扶桑社

2014年のソチオリンピックにて日本男子シングル史上初の金メダル獲得という功績を遺した羽生結弦選手。その姿に、たくさんの感動をもらいました。そんな羽生選手が今までのスケート人生の中で感じてきた思い、味わった挫折、東日本震災という未曾有の災害を体験したことで変わったスケートへの向き合い方、周りへの感謝の気持ち、そして、これから自分が目指していくものなどが羽生選手自身の言葉で語られています。彼の演技の裏に込められている思いに触れ、ますます魅力が感じられます。あどけない笑顔や迫真の演技で見せるキリッとした表情、そして、美しい演技をおさめたショットなど、たくさんの写真もおさめられていて、そちらもとても楽しめます。

837-エ 『マララ・ユスフザイ 国連演説&インタビュー集』

CNN English Express || 編 朝日出版

今年のノーベル平和賞受賞者のマララさんはタリバンによって（タリバンとはアフガニスタンのイスラム原理主義者による武装集団・先日も学校を襲撃し141名を殺害、過去にはバーミヤンの石仏を破壊したりした）2012年に頭を撃たれました。タリバンは女の子が教育を受けることを禁止しましたが、マララさんはブログやメディアで批判の声を上げていたからです。生き残ることができた彼女は脅迫に負けず、全ての女の子・子どもが教育を受けられるよう訴えます。2013年、国連はマララの誕生日7月12日をマララ・デーと制定しました。その時英語で語られた記念スピーチは、とても力強く私たちの心に響きます。ぜひ原文で読んで下さい！

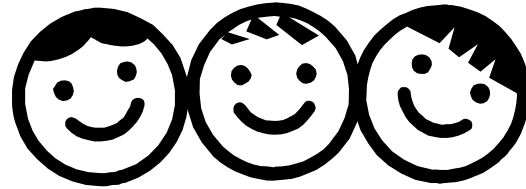
## 未来を切り開くためのキーワード

『未来を切り開くためのキーワード』第7回目のキーワードは“健康な体を作る”です。

健康な体で毎日の生活を送ること、それは何よりもまず大切なこと。しかし、健康な体であることのありがたみというのは、普段、気付かずに過ごし、体に不調

を感じた時になってようやく実感するという人が多いかもしれません。しかし、健康を損ねてからではなく、常に健康な体というものを意識しながら生活を送るよう心がけたいものです。

この時期は気温がグッと下がり、体調を崩しやすいです。また、インフルエンザが流行り出す頃でもあります。健康な体を保つためにはどんな習慣を持てばよいのか、健康な体づくりには何が欠かせないのか、そうしたことを考え、実践していきましょう。



### 食生活を見直そう

498-ホ 『ウソ？ホント？栄養学が面白い！』 本多 京子 || 監修 成美堂出版

自分の食生活を振り返り、「私の食生活は、ばっちり！」と言える人はどのくらいいるでしょうか。「ちょっと野菜が足りないかも」、「甘いものを食べすぎかな」など、どこか引っかかるところがあるのを自覚している人のほうがもしかすると多いかもしれませんね。正しい食生活を送るためには、何をどれだけ摂ればよいのか、どの食べ物にどんな栄養が詰まっているのかを知っていく必要があります。この本では、栄養ごとにその栄養の特徴が詳しく、そして、わかりやすく解説してあります。5大栄養素となる炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミンなどはその効果も何となくわかっているつもりですが、実際にきちんと学んでみると、なぜこの栄養が体に必要なのか、そして、摂りすぎたり、足りなかったりするとどうなるのかがよくわかり、食事の質の大切さを実感できます。

### きちんとした睡眠を摂っていますか

491-ウ 『睡眠のはなし』 内山 真 || 著 中央公論新社

眠るという行為は、私たちの生活に必然的に組み込まれているものです。

昼食をとった後、眠くなるのはなぜか、勉強したことや練習したことが一晩しっかり眠った翌日に身についているのはなぜか、など、日頃感じている睡眠の不思議に答えてくれています。専門的でありつつも、眠たくなると手足があたたかくなる、睡眠不足になると食欲が増すのにはきちんと理由があるのだということが、私たちが読んで「なるほど」と納得できるように書かれているので、読んでいて退屈しません。睡眠とは単に体の疲れをリセットするものではなく、心の調子を整えることにも大きな役割を果たしていることがこの本からよくわかります。不眠についての章もあるので、「最近、うまく眠れていないな」と感じている人は、一度手に取ってみてください。

### 体を伸ばして変える

781-イ 『ストレッチ・メソッド』 谷本 道哉/石井 直方 || 著 高橋書店

健康な体づくりに欠かせない運動。毎日続けるのにおすすめしたいのがストレッチです。ストレッチと聞くと、準備体操の延長のようなイメージを持っている人もいますが、ストレッチが体にもたらす効果は想像以上にあるのです。ストレッチをすることで、筋肉がほぐれ、その結果、血液の循環がよくなり、体のコンディションが高まるのだそうです。単にストレッチのやり方を覚える、というのではなく、体の構造をよく知りながら行うことが効果を得るための大切な準備です。この本でもその部分について丁寧に解説を加えながら、部位ごとのストレッチ法を教えてください。ここを伸ばすとどんなメリットがあるのかも載っているので、どのストレッチから始めるかの参考にしましょう。



### 図書館司書の「今月はこの本を読みました」

吉本ばなさんの『キッチン』(913.6-ヨ 新潮社)を読みました。高校生の時に、ばななファンの友だちから薦められたのをきっかけに読み始めた作家さんですが、徐々に昔読んだ作品を再読しました。

祖母を亡くし、ひとり寝苦しい日々を送っていたみかげが寝床として見つけたのが台所。何もやる気の起こらない毎日に、祖母に世話になったという雄一が現れ、みかげを自宅に招く。感じのよい台所と雄一の衝撃的な母 えり子に後押しされ、居候生活を始める。それが物語の始まりです。身近な人を亡くすということ、それでも日々は続き、自分は生きていくということ、そのことにうまく折り合いがつけられないながらも、雄一と出会い、自分の居場所を見つけられたみかげ。そこには新たな悲劇が待っているのですが、悲しくも、あたたかさを感じる物語です。再読して、改めて、好きだなと感じました。

余談ですが、『キッチン』(2のほう)には、かつ丼。同時収録の『ムーライト・シャドウ』には、かきあげ丼を食べるシーンがあるのですが、昔読んだときにすごく食欲を駆り立てられ、「今すぐかきあげ丼を作って」と夜遅く母親にしつこくねだって、鬱陶しがられたのを思い出しました。 【今井】

クリスマスまであと少し☆そんな気分でこの本を読みました。

『キャロリング』有川浩著 (913.6-ア 幻冬舎)

クリスマス・イブの夜、教会に集まった子どもたちが街の家々を訪ねて、クリスマス・キャロル(キリストの誕生を祝う歌)をうたう慣習を「キャロリング(caroling)」と言うそうです。参加した子どもは歌う先々でお菓子を貰えるし、大人だって天使の歌声(?)にクリスマス気分が盛り上がる、ちょっと楽しいイベントです。そんなタイトルのついたこの本を読めば、地味だけどほんのりとした幸せを感じる事が出来ます。人生には不幸なことが多々あるけれど、不幸を他人と比べるのではなく、前向きに受け入れた時、道が開ける気がしてきます。

みなさんが幸せなクリスマスを迎えられるように

【鈴木】

