

やよい図書館

早いもので、今年も残りわずかとなりました。3月11日に千年に一度といわれているマグニチュード9の『東日本大震災』が発生し、地震、津波、帰宅難民、想定外の原発事故、放射線問題、計画停電、節電など、今までにない体験をされた方も多いと思います。また沈みがちなニュースのなかで『なでしこジャパン』FIFA女子ワールドカップドイツ大会優勝は、私たちに勇気と感動を与え、『平泉』世界文化遺産登録、『小笠原諸島』世界自然遺産登録は、日本の素晴らしいを再発見できる出来事でした。今年は、日本人の“底力”と人ととの“きずな”的大切さを感じられた一年ではなかったかと思います。来年は、平和な一年である事を切に願うとともに、皆さまと図書館の“つながり”を大事にしていきたいと思っています。よろしくお願い致します。

12月の特集

2011年振り返って

今月の特集は、『2011年』をテーマに本を集めました

**『東日本大震災を乗り越えて ともに生きる
23人が語る「言葉の力・生きる希望』
PHP研究所／編**

人は、さまざまな不安、悩み、苦しみの中、言葉や文章が自分の心を救ってくれることがあります。この本は、各界の著名人から、「生きる」と「心の復興」をテーマにした勇気を奮い立たせるメッセージが掲載されています。

「言葉の力」を通じて、生きる勇気と希望をしてくれます。

**『なでしこジャパンはなぜ世界一になれた
のか?』 平田竹男／著 ポプラ社**

私たちに感動を与えてくれた「なでしこジャパン」のこれまでの道のりは、決して平坦なものではありませんでした。「なでしこ」の名付け親でもある著者が語る成功の法則が掲載されています。

年末・年始のお役立ち本特集

**年賀状作成
大掃除
おせちづくり…**

と、なにかと忙しい年末・年始にお役に立てる本をご用意してお待ちしております。

図書館からのお知らせ

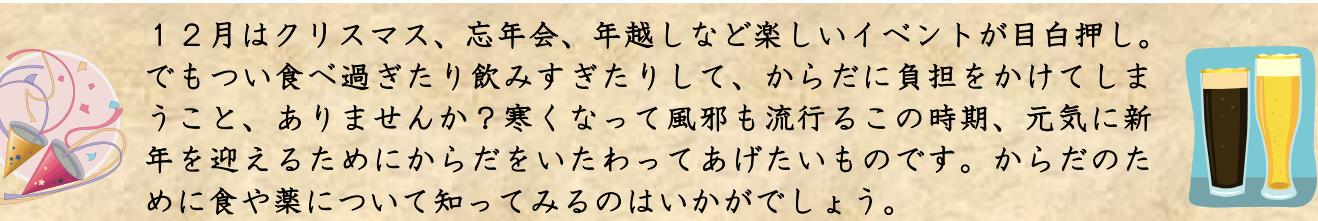
保存年限が過ぎた雑誌や買い換えなどで不要になった図書のリサイクルを行います。

雑誌 每月2日から10日まで
(1月は5日から13日まで)

図書 每月11日から20日まで
時間 初日10時から20時まで
(2日目以降は9時から20時まで)

区民の方に限り、お一人様2冊まで無くなり次第終了です。
場所は、入口の手前右側です。

読書の窓 12月に読みたい本 からだをいたわるための本



12月はクリスマス、忘年会、年越しなど楽しいイベントが目白押し。でもつい食べ過ぎたり飲みすぎたりして、からだに負担をかけてしまうこと、ありませんか？寒くなって風邪も流行るこの時期、元気に新年を迎えるためにからだをいたわってあげたいものです。からだのために食や薬について知つてみるのはいかがでしょう。

『レオナルド・ダ・ヴィンチの食卓』
渡辺怜子／著 岩波書店

万能の天才ダ・ヴィンチが遺した膨大な手稿や買物メモを読み解き、当時の世相や書物も参考にして、彼が食べていたと思われる食事を推測する。本編の後には、蔵書の中にあった養生訓と生活と健康の本も紹介。現在でも復元できる料理のアレンジレシピもついており、ルネサンス時代の食と文化が楽しめるエッセイ。

『からだの知恵 食のひけつ』
正岡慧子／著 講談社

「食」は人を良くすると書く…。この本は食や健康にまつわることわざと解説で構成されています。気に入ったことわざを覚えておいて、自分なりの養生法にしてみませんか？「冬の養生は春の虎をも倒す」。この本の読み時は、まさに冬の今なかもしません。

『日本の名薬』
山崎光夫／著 東洋経済新報社

浅田飴・太田胃散・養命酒・改源…など、今も売られている伝承薬にまつわる話、成分・効能が分かる一冊です。古くから伝わる薬には、たくさんの歴史やドラマが詰まっています。読めば愛着を持って服用できるかもしれません。薬を見る目がちょっと変わります。

『精神科医が明かす
食生活と心の法則』
小田晋／著 はまの出版

食べ物がどのように文化、歴史や社会を変えたのか。食べることが、人間の心の健康にどのような影響を及ぼすのか。権力者、芸術家や哲学者など、歴史を作った人々の食の話題を通して、民族の比較食文化、社会や政治情勢の分析など、ひと味違う精神科医の視点が詰まった一冊。

★マザーグースのうた★英米伝承童話の世界★

クリスマスの時期になると、「きらきら星」の歌を口ずさむ方も多いのではないでしょうか？今月の特色コーナーでは、マザーグースの詩を紹介致します。ぜひ、声に出して英詩のリズムと韻の魅力に触れてみて下さい。

- ・『ねこばん まざあぐうす』麻田まさと／著 草書房
- ・『マザー・グース・ベスト(第1集～第3集)』谷川俊太郎／訳 草思社
- ・『よもう うたおう！ マザーグース』鷲津名都江／著 講談社
- ・『図説 マザーグース』藤野紀男／著 河出書房新社
- ・『はじめてのマザーグース』Raymond Briggs／原作 ラボ教育センター

