

あさがや通信

2024年11月号

探求！
シニアライフ

今月の特集

探求！シニアライフ

噂には聞いていても、実際に体感する加齢への驚きは大きいもの。今月はそうした変化を感じつつも自分を大切に、健やかに暮らしていきたいという思いに応える本を集めました。若いころとは違ってきたように見える、身近な人を理解したい方にも。



シニアの手間なし栄養ごはん 70代は低栄養を防ぐが勝ち！

米山 久美子【著】新開 省二、菊谷 武【監修】

主婦の友社 請求記号：498.53

健康のためには、栄養バランスのとれた食事が大切。とはいえ、毎食きちんと考えて用意するのは大変ですよね。そこで、栄養のとり方のコツと手軽に作れるメニューを紹介した本書をおすすめします。冷凍食品や缶詰なども利用したレシピは手順が少ないので料理初心者には心強く、ベテラン主婦(夫)なら「これでいいの？」と拍子抜けするほど。「手間なし栄養ごはん」で元気な毎日を過ごしましょう。

還暦後の40年 データで読み解く、ほんとうの「これから」

長澤 光太郎【編著】吉池 由美子【ほか著】

平凡社 請求記号：367.7+

高齢化についてのニュースが多い昨今ですが、その一方で「いまの還暦世代は、一昔前に比べてかなり若々しい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。実際にこの世代の体力年齢はこの20年で10歳若返り、高齢者による耳の聞こえにくさや物忘れなどの自覚症状を訴える率も低下しているようです（腰痛の訴えだけは別！）。「寿命」「認知症」「介護」など気になる問題をデータに基づき、様々な面から考察した本書で、人生のこれからを予想してみませんか。



その扉をたたく音

瀬尾 まいこ【著】集英社 請求記号：913.6㌦

落語に学ぶ老いのヒント 長い老後をいかに生きるか

稲田 和浩【著】平凡社 請求記号：A

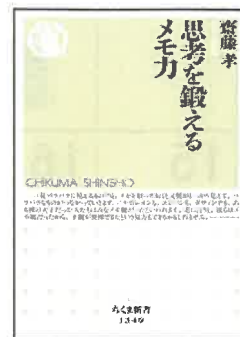
スポット展示

ザ・プロフェッショナル



誰もが知ってるあのヒーロー、天才と称賛される人達、プロと呼ばれた人々の思考や経験、仕事術、生き方に焦点をあてて書かれている本を集めました。

偉大な方々ではありますが、意外と親近感を覚えるかもしれません。



思考を鍛えるメモカ

齋藤 孝【著】筑摩書房 請求記号：A

あなたは、メモを取るタイプですか？ 本書は、ナポレオン、レオナルド・ダ・ヴィンチ、西郷隆盛ら偉人たちが莫大なメモやノートをとっていたことを紹介しています。また、「思いついたことや、ひらめいたことは、とにかく書き留めておく」「自分の考えを箇条書きでメモするくせをつける」などメモのコツも書かれているのですぐ実践したくなります。大谷翔平選手が高校生の時に書いた「目標達成シート」も掲載されていてとても興味深い一冊です。

新着図書

阿佐谷図書館に入った新しい本をご紹介します。

話題の新刊書から専門書まで様々な本が皆様をお待ちしています。

離職防止の教科書

いま部下が辞めたらヤバイかも...と一度でも思ったら読む

藤田 耕司【著】東洋経済新報社 請求記号：336.47



就労支援

かぎ針編みのギモン解決BOOK

日本文芸社【編】日本文芸社 請求記号：594.3ニ

母の恋文 谷川徹三・多喜子の手紙

谷川 徹三、谷川 多喜子【著】谷川 俊太郎【編】

岩波書店 請求記号：SA.91㌦



文士村



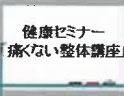
就労支援

阿佐谷図書館では、就労支援と阿佐ヶ谷文士村に関連した本の収集に力を入れています。



文士村

阿佐谷図書館カレンダー 11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 休館日	6 	7	8	9 
10  健康セミナー 「痛くない整体講座」	11	12  	13 	14	15	16   
17	18	19  	20 	21 休館日	22	23
24	25	26 	27 	28	29	30  ELCAS座 人形劇

【休館日】

11月の休館日は、
5日(火)、21日(木)です。

【開館時間】

平日・土曜日 午前9時～午後8時

日曜日・祝日 午前9時～午後5時

※  は午後5時で閉館します。ご注意ください。



・・・創業・経営相談会



・・・おはなし会



・・・あかちゃんおはなし会



・・・あかちゃんタイム

午前10時半～12時

小さなお子さんを連れた方に

ゆったりと利用していただく時間です。

ご理解とご協力をお願いいたします。

杉並区立阿佐谷図書館

〒166-0001 杉並区阿佐谷北3-36-14

TEL (03) 5373-1811

<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp>