



あさがや通信

2026年5月号

特集

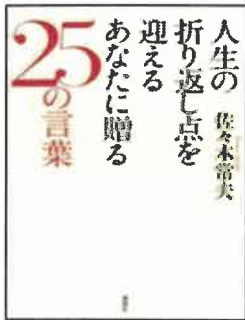
人生、後半がおもしろい

一般展示 1

人生、後半がおもしろい



気づけば子育てや仕事も一段落して、ゆとりの時間が増えたこの頃。今こそ自分時間を楽しむ時です。人生も後半の充実度をアップできそうな本を集めました。明日を変える一冊にめぐりあえるかもしれません。



人生の折り返し点を迎えるあなたに贈る25の言葉
佐々木 常夫【著】 講談社 請求記号:159㉔

本書に登場する架空の人物「山本さん」は、もうすぐ50歳。仕事に家庭に悩みが多いようです。そんな「山本さん」に人生の先輩である著者が25通の手紙を書き、アドバイスを伝えていきます。50代後半からは第二の人生がスタートします。この時期の生き方によって、今後の充実感、幸福感が大きく変わるといふ経験者からのメッセージには重みと説得力があり、勇気づけられます。



Secretシニアビューティメイク
どうしてそんなにキレイなの？と
噂される
えがお写真館, 赤坂 渉【著】
扶桑社 請求記号:5957



セカンドライフ、
はじめてみました
bonpon【著】 大和書房
請求記号:590㉔



老後ぐらい
好きにさせてよ
楽しい時間は、
「自分流」に限る！
野末 陳平【著】
青春出版社
請求記号:159ノ

定年前と定年後の働き方 サードエイジを生きる思考
石山 恒貴【著】 光文社 請求記号:366.21



精神科医が教えるちょこっとズボラな老後のすすめ
第二の人生、その「ストレス」手放してませんか？
保坂 隆【著】 三笠書房 請求記号:367.7㉔

一般展示 3

春の自殺予防月間

ゆるゆるゆるめる



季節の変わり目で寒暖差もあり、心も体も疲れやすいこの時期。簡単にできるストレッチの本や、食を通して体の中から整えられるような薬膳などのレシピ本を集めました。



「植物の香り」のサイエンス なぜ心と体が整うのか
植田 清二, 竹ノ谷 文子【著】 NHK出版 請求記号:499㉔

古代から人間と深いつながりがあった「植物の香り」。近年研究が進み、脳を活性化させたり、不安感を和らげる効果があることがわかってきました。「香り」は目に映らず触れることもできないものですが、精油として抽出された成分を使い、医療現場など様々な場所で活躍しています。その「香り」の効果を科学的裏付けをもとに紹介しています。

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。

はじめて部下ができたなら知りたいことが全部のってる本
寺田 貴哉【監修】 主婦の友社【編】 主婦の友社 請求記号:336.3㉔



就労支援

本のある場所を訪ねて
南陀楼綾繁【著】 教育評論社 請求記号:024ノ

貧乏讀本
鹿美社編集部【編】 鹿美社 請求記号:SA.91㉔



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 5月

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

【休館日】

5月の休館日は、
8日(金)、21日(木)です。



…創業・経営相談会



…おはなし会




…あかちゃんおはなし会

健康セミナー
「痛くない整体講座」

【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。



…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



おたよりのバックナンバーは
図書館ホームページからご覧
になれます。