

# 方南ライフ

2018年 5月号

特集

～自殺予防月間～

リフレッシュ！ 体を動かそう



# 新着本コーナー

方南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。カウンター前の『新着本コーナー』をご覧ください。



## 美しい日本の蝶図鑑

工藤 誠也【著・写真】 矢後 勝也【監修】ナツメ社 請求記号:4867

著者自らが日本各地を回り、フィールドで撮影した写真を中心に構成した蝶の図鑑です。230種の生態と観察のポイントを解説しています。本書を片手に蝶を観察すれば、これまでにない感動を味わえるとのこと。



## ヴェネツィアの歴史 海と陸の共和国

中平 希【著】創元社 請求記号:237ナ

世にもまれな海上都市、運河に響く淡い水音、ゴンドラの行きかう観光地…。海の中に誕生し、商業活動をエネルギーにして成長したヴェネツィアは、「史上最も長く続いた共和国」と言われています。5世紀の建国から18世紀末のイタリア王国への編入までの長い歴史を知ることができる1冊です。



## おいしい育児 家でも輝け、おとうさん!

佐川 光晴【著】世界思想社 請求記号:599サ



「おいしい育児」で家族とおとうさん自身を幸せにしませんか！家庭がおとうさんにとっての居場所となり、そこで営まれる生活を養分として、子どもたちが育つこと以上に充実感のある出来事はないとのこと。主夫としてふたりの息子を育ててきた小説家が綴る、豊かな育児生活のすすめです。

- 人生を豊かにする学び方  
汐見 稔幸【著】  
筑摩書房 請求記号:002シ
- 電車の顔図鑑 2  
江口 明男【著】  
天夢人 請求記号:546E

- 図説中世ヨーロッパの美術  
浅野 和生【著】  
河出書房新社 請求記号:702.37
- 難訳・和英「語感」辞典  
松本 道弘【著】  
さくら舎 請求記号:8337

(2) 方南ライフ2018年 5月号



## 日本フィルハーモニー交響楽団 による 弦楽四重奏

日時:  
**5月28日(月)**  
午後2時から(約50分)

場所:方南図書館フロア  
演目:モーツァルト  
アイネ・クライネ・ナハトムジーク 他

どなたでも  
ご参加  
頂けます

方南図書館 03-5355-7100

## 今月の特集

～自殺予防月間～

# リフレッシュ！体を動かそう

暖かくなり、体を動かすには最適な季節です。ストレス解消や気分転換、健康増進のためにも体を動かしてみませんか？今月は手軽にできるストレッチの本やお散歩に役立つ本、山登りやスポーツの本などを集めました。

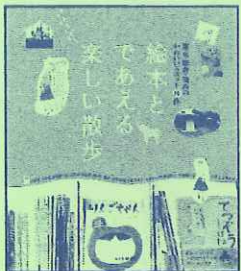


### 体が硬い人のためのやわらかストレッチ

石井 直方【監修】

主婦の友社 請求記号：780シ

40歳を過ぎるころから人は自然に筋肉量が減り、筋力も低下します。足腰から弱ってゆき、やがて寝たきりに……。そうならないために筋肉と関節を生き返らせましょう。本書の筋トレやストレッチは運動が苦手な身体が硬くなっているひとでも続けられます。



### 絵本とであえる楽しい散歩

東京・鎌倉・関西のかわいいスポット76件

玄光社 請求記号：024ケ

「絵本と原画にであえる」、「探し出す楽しみのある」、「大型店だからできる」などテーマ別に絵本に関するスポットを紹介しています。古本屋、大型書店だけでなく美術館や図書館、ギャラリー、カフェなどお散歩しながら絵本に出会えるスポットがいろいろあることを教えてください。



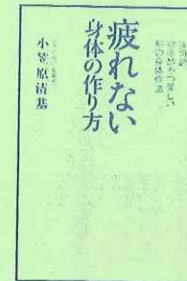
### 散歩の花図鑑

この花なに？がひと目でわかる！

岩槻 秀明【著】

新星出版社 請求記号：470イ

日常の散歩道で見かける身近な草花、野草、園芸種などについて、早春から厳冬まで開花する季節順に紹介しています。花の色で探せる花色もくじや用語解説、コラムもあり、読んでいて楽しくなる一冊です。



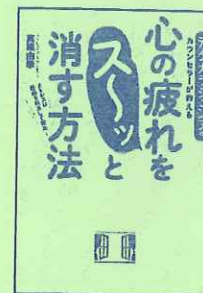
### 疲れない身体づくり方

実用的、効率的かつ美しい和の身体作法

小笠原 清基【著】

アスペクト 請求記号：383オ

「良い姿勢は疲れる」と思っていないですか？「楽な姿勢＝悪い姿勢」をつづけると身体は疲れてしまいます。正しい身体の使い方ができると自然と美しい立ち居振る舞いになります。この本では立つ、歩く、座るの基本動作の正しい身体の使い方を解説しています。



### 心の疲れをス〜ッと消す方法








元カラジエンヌのカウンセラーが教える

真織 由季【著】

KADOKAWA 請求記号：498.3マ

ストレスは気持ちで乗り切るのではなく筋肉をケアをすることで解消しましょう。ストレスの状態がわかるテストやケアするストレッチの方法をイラストでわかりやすく解説しています。ストレスを溜めない心の習慣も紹介しています。


# 方南図書館カレンダー 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 	3	4	5
			おはなし会			
6	7	8	9 	10	11	12 
	休館日		おはなし会			おはなし会
13	14	15	16 	17	18	19
		介護相談会	おはなし会	休館日		
20	21	22	23 	24	25	26
			わらべうた ストレッチ			わくわくひろば
27	28 	29	30 	31		
	館内コンサート		わらべうた ストレッチ			

## 【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。



あかちゃんおはなし会があります

## 【休館日】

5月の休館日は2(月)と19日(木)です。

## 【杉並区立方南図書館】

〒168-0062 杉並区方南1-51-2

TEL (03) 5355-7100

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