

永福の本欄

2018/9

9月の特集

みんな現役

～年齢にとられない生き方のすすめ～



特集コーナー

みんな現役

～年齢にとられない生き方のすすめ～

『イチロー×矢沢永吉 英雄の哲学』

イチロー／著 矢沢永吉／著 ぴあ
請求記号:783.7イ
ISBN:4-8356-1627-8

イチローと矢沢。野球界と音楽界という全く異なるフィールドで戦い続け、それぞれの世界で頂点を極めた二人。本書は12年前の対談になる。時を経て、今なお現役として走り続けている二人。ひたむきな言葉に胸を打たれる。



生涯現役でいるためにできることはなんだろう？
元気に年を重ねていくために、仕事や生活の指針になるような本を、様々なジャンルから紹介します。

『老いも病も受け入れよう』

瀬戸内寂聴／著 新潮社
請求記号:914.7セト
ISBN:978-4-10-311226-6

作家・僧侶である著者の、闘病生活の体験談や日常のあれこれが綴られています。タイトルの様に「老いも病も受け入れる」のは容易い事ではないかもしれませんが。しかし“老いに挑戦する”と思ったら、ちょっと楽しめそうな気がします。

老いも病も
受け入れよう
瀬戸内寂聴

『老後の食卓 ずっと健康でいるための食の常識』

文藝春秋／編 文藝春秋
請求記号:BYフ
ISBN:978-4-16-790045-8

各界の著名人による、健康維持や長寿にまつわる食エッセイ集。加齢による体の変化と共に食生活の改善を迫られながらも、食の愉しみやこだわりは捨てない。語られる料理や献立がどれも魅力的で、強いのではなく美味しく食べることの大切さを実感します。

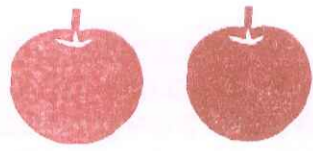


『100歳。今日も楽しい 達人 吉沢久子』

吉沢久子／著 主婦の友社
請求記号:914.7ヨシ
ISBN:978-4-07-428962-2

100歳になっても、現役で活躍している吉沢久子。日々楽しく生きるために、大切にしている小さな楽しみを見つける事や、生活の工夫などが綴られています。表紙の笑顔、日常の1コマを撮った写真も素敵な“達人”ならではの1冊です。





新着図書コーナー



『Q&A ハラールを知る101問 ムスリムおもてなしガイド』

福島康博／著 解放出版社
請求記号:689. 2フ
ISBN:978-4-7592-6340-4



この本にはムスリムの生活実態や、ムスリムの観光市場規模、イスラム教の教義などが網羅してあります。この本を読むことで、ムスリムの物の見方が分かってきます。また、どのように接客すれば喜ばれるか細かく書かれています。参考に見て下さい。

『いちばんくわしい魚のおろし方と料理』

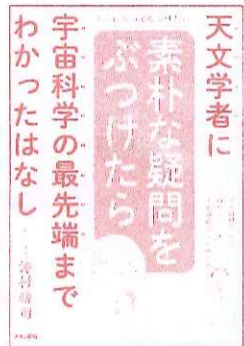
島津修／著 成美堂出版
請求記号:596シ
ISBN:978-4-415-32276-6



一匹の魚を前にして包丁を持ったまま悩んでしまう人は多いはず。そんな人に是非手に取って欲しい一冊です。魚の大きさ、形だけでなく、料理別にも写真入りでおろし方を詳しく解説しています。お勤めはいくら漬けの作り方。意外に簡単!そしてなにより手作りは美味しいですよ。

『天文学者に素朴な疑問をぶついたら宇宙科学の最先端までわかったはなし 大人になっても知りたい!』

津村耕司／著 大和書房
請求記号:440ツ
ISBN:978-4-479-39311-5



子供の頃、宇宙の果てについて考えたり、タイムマシンを想像して眠れなくなったりしたことはありませんか? 本書はそんな疑問や質問に、やさしい表現で丁寧に回答しており、誰にでも読みやすくわかりやすい宇宙科学の入門書です。この面白さにまた眠れなくなりそうです。

『おとなの青春旅行』

下川裕治／編著 室橋裕和／編著 講談社
請求記号:A(講談社現代新書 2486)
ISBN:978-4-06-512462-8



団体ツアーには抜け落ちているものがあるように思う。それは自分の足で興味のままに歩くこと。だから個人で出掛けてみよう。本書は個人で旅しやすいお勤めのモデルコースを旅の達人たちが提案。また、おもにシニア層に向けて「失敗しないおとなの旅行術」も紹介する。

えいふくイベントレポート

8月1日(水)午前11時

「ちょっぴりこわいおはなし会」

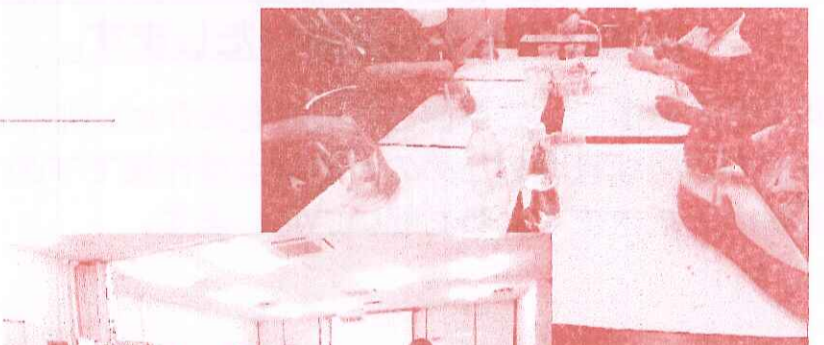
お話会に協力していただいているボランティアさんとスタッフが一緒に「ちょっぴりこわいおはなし会」を実施しました。今年にはボランティアさん3名でしたが、紙芝居、手遊び、大型絵本の読み聞かせなど盛りだくさんのお話会でした。プログラム最後は工作をしたものを使って「おばけの歌」を歌いました。子どもも大人も楽しい会となりました。



8月22日(水)午前10時30分

“えいふく科学研究所「光るスライムを作ろう」”

毎年大人気の科学工作会です。小学生対象とし、自由研究にも使えるよう、スタッフが資料などを準備しています。なぜスライムに絵が転写できるのか、光るスライムはなぜ光るのかみんなで考えました。



9月のスポット展示 9/7(金)~10/3(水)

杉並区 秋の自殺予防月間 「心をやすめる」

9月は心身ともに何かと疲れが溜まる頃ではないでしょうか。ストレスにさらされる生活の中で、心が休まるような本、不調をやわらげる本を集めてみました。

永福図書館からの

お知らせ

開館時間 (月曜～土曜) 午前9時～午後8時
(日曜・祝日) 午前9時～午後5時

9月の休館日

9月6日(木)、10日(月)～13日(木)、20日(木)

★永福図書館 特別整理休館のお知らせ★

平成30年 9月10日(月)～13日(木)の4日間、
蔵書点検のため休館いたします。

利用者の皆様にはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、資料の適切な管理のための大切な点検作業ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。

<永福図書館のリサイクル本について>

永福図書館では、図書館での役目を終えた本や雑誌を、皆さんに無償で提供しています。図書館1階入り口横に「リサイクルコーナー」を設け、対象となった本を出しておりますので、どうぞご利用下さい。

(リサイクル本をお持ち帰りになる際は…)

- ※所定の用紙に必要事項の記入をお願いします。お1人様10冊までです。
- ※持ち帰り用のバッグなどは各自でご用意ください。
- ※いつ何をリサイクルに出すかについては、手続き等の都合上お答えできません。不定期となっております。
- ※営利・転売目的での利用はお断りいたします。

問合せ：永福図書館 (杉並区永福4-25-7 ☎ 03-3322-7141)

永福の本棚 2018年9月号 (通巻254号)

※書籍の表紙画像は、出版社の許諾を得て掲載しています。