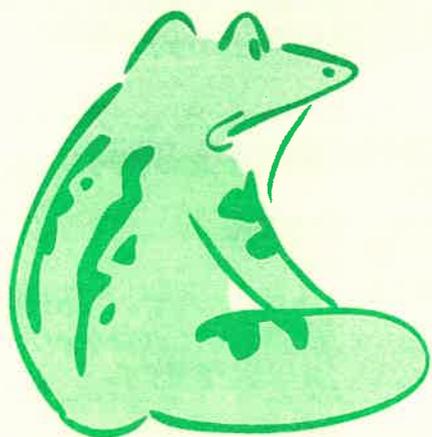


方南ライフ

2019年 1月号

特集

シンプルに生きる



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。



イラストでわかる疲れしないカラダの使い方図鑑
木野村 朱美【著】 中村 知史【イラスト】 池田書店
請求記号:498.3キ

「疲れやすい」「疲れがとれにくい」と感じている人はカラダの使い方を間違えているかもしれません。電車での立ち方や掃除機のかけ方など、日常にひそむしんどい体勢を改善する方法を解説しています。



高円寺文庫センター物語
のがわ かずお【著】 秀和システム 請求記号:S11.02/

高円寺文庫センターは1982年3月に開店し、2010年12月25日に閉店しました。店長である著者と、バイトスタッフたちの面白かったりほっこりしたりなセミドキュメンタリー小説です。



男性も女性も知っておきたい妊娠・出産のリテラシー
「精子・卵子の老化」を超えて
齊藤 英和、杉森 裕樹【編】 大修館書店
請求記号:495サ
妊娠のしやすさは加齢に伴い、低下していきます。それは女性だけでなく、男性も同様です。自分や相手にどのようなリスクがあるのか、お互いによく知っておくことが重要です。

- 子ども文庫の100年
子どもと本をつなぐ人びと
高橋 樹一郎【著】
みすず書房 請求記号:016夕
- 地図で見る東南アジアハンドブック
ユーグ・テルトレ【著】
セシル・マラン、メラニー・マリー【地図製作】
原書房 請求記号:223テ

- 不如意の身体
病障害とある社会
立岩 真也【著】
青土社 請求記号:361.1夕
- いちばんやさしい手作りわんこ服
つまずき知らずでかわいく完成！
武田 斗環【著】
日東書院本社 請求記号:645夕

初笑! 方南寄席



今年で5回目！大好評のイベントです。
どなたでもご参加いただけます。
方南図書館で“初笑い”しませんか。

平成31年1月14日（月・祝）

午後2時から3時頃まで

出演:杉並江戸落語研究会 事例亭武蕉 ほか

場所:方南図書館 多目的室
定員:先着25名
入場無料



方南図書館:03(5355)7100

今の特集 シンプルに生きる



過剰にモノをもちすぎることに疲れたと感じてはいませんか？
豊かさを求めてきて、しかし心は豊かでないと感じるのはなぜでしょう。
自分にとって本当に必要なものを大事にする。執着心を捨てる。
世界各地各様のシンプルな生き方をご紹介します。



シンプルだから、贅沢
ドミニック・ローホー【著】原 秋子【訳】
講談社 請求記号:159口

ヨガや禅、墨絵などを通し、東洋の精神文化を学んできたフランス人によるシンプル礼賛本。美への感性、そして上質を見極める目を持ち、シンプルなエレガンスを極めるのがフランス流贅沢。



服を10年買わないって決めてみました
買わずに楽しく絵本作家のシンプルライフ
どい かや【著】
白泉社 請求記号:593.5ト

千葉の山の中で、たくさんの猫と暮らす絵本作家のどい かや。10年前のおおみそか、身につけきれないほど持っていてはまだ買い続けた服を前に「10年服を買わないでみようっと！」と決めます。今ある服を工夫し最後まで全うさせるチャレンジです。



清貧の生きかた
中野 孝次【編】
筑摩書房 請求記号:914.7ナカ

八代垂紀の「舟唄」の〈彼〉は、この消費社会の雰囲気拒否して、しみじみとした自分自身の時間をかみしめ酒を飲む。本当の豊かさとは何だろう。高度成長期から忘れられていた日本人伝統の「心の世界の贅沢」を各界の17人が教えてくれます。



禅、「持たない」生き方
「捨てなさい」—人生もっと楽になる
有馬 頼底【著】
三笠書房 請求記号:BY7

スティーブ・ジョブズや多くのミニマリストたちが影響を受けたという禅。本来無一物であるはずの人間、しかし生きていくうちにさまざまなものに執着し、欲望をいただく。禅の言葉には心も体も空っぽにするヒントがたくさんちりばめられています。



図説 江戸っ子のたしなみ
藤原 千恵子【編】
河出書房新社 請求記号:3827

家や銭を残すなんざあ江戸っ子の隅にもおけねえ。どうかして出世するような災難にや会いたかねえ。働いて一日の糧を得たら、あとは思いつき遊び。この浮世、悪あがきなんかせず、何でもかんでもよしよしと。楽に生き楽に死ぬのが流儀ってえもんよ。

方南図書館カレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休館日				
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
	方南寄席	介護相談会	おはなし会	休館日		
20	21	22	23	24	25	26
			おはなし会			わくわくひろば
27	28	29	30	31		
			おはなし会			

【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】

1月の休館日は1日(火)～4日(金)と7日(月)、17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>