

永福の本欄

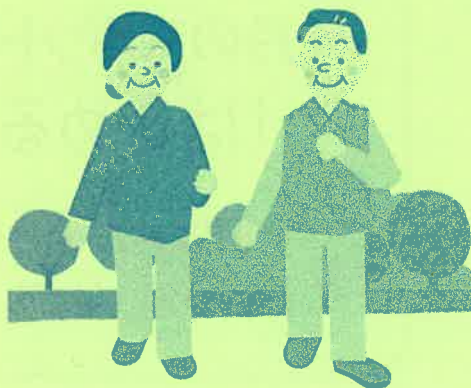
2019/4



4月の特集

健康管理してますか？

～身体の声を聴く～



特集コーナー

健康管理してますか？

～身体の声を聴く～



春うらら、過ごしやすい季節になりました。
その反面、新生活などで体調不良にもなりやすいもの。
健康診断を受けるなど、
体の声を聴く機会をつくりませんか？

『薬膳・漢方の食材帳 毎日役立つからだにやさしい』

薬日本堂／監修 実業之日本社

請求記号：498. 5シ

ISBN:978-4-408-45455-9

草木等が自然界で育つように人間も自然界で生きています。だからこそ身体は自然界の食べ物を欲します。毎日の食材を意識するだけで体調管理ができる薬膳・漢方は、海や大地からの贈り物。本書で紹介されている食材はスーパーなどで手に入るものばかり。食べ物で人の身体は未病を防ぎ、変わっていきます。



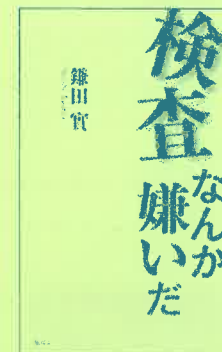
『検査なんか嫌いだ』

鎌田實／著 集英社

請求記号：492カ

ISBN:978-4-08-781617-4

検査嫌いなお医者さんによる検査のお話。「検査はイヤだけど役に立つ」をモットーに、がん検診や脳・心臓ドックなどの気になる検査の内容や必要性を、具体例を交えながらわかりやすく解説しています。検査を受けるのが嫌だな、怖いなど思っている人の背中を押してくれます。



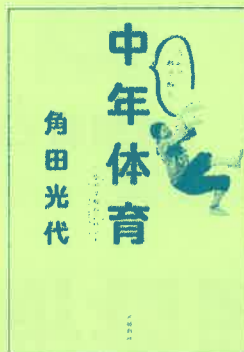
『なんでわざわざ中年体育』

角田光代／著 文藝春秋

請求記号：914. 7カク

ISBN:978-4-16-390535-8

加齢とともに体は衰えて、年齢と精神と肉体の関係はどんどんアンバランスになっていくだろう。そんな予感がきっかけで運動を始めた著者。走ることが好きではないと思いながらもフルマラソンを完走するなど、嫌いだと自覚しているからこそ続けられることもあるという。



『熊井明子のポプリセラピー』

心をいやし、パワーを強めるニューモイストポプリレシピ集』

熊井明子／著 河出書房新社

請求記号：617ク

ISBN:978-4-309-02197-3

「ポプリセラピー」とはポプリとアロマセラピーを合わせたものです。本書はポプリセラピーを体験するためのニューモイストポプリのレシピ集。花やハーブとあら塩、精油があれば作れるニューモイストポプリが40種類以上載っており、色鮮やかな写真は見ているだけで癒されます。





新着図書コーナー



『イラストで読む旧約聖書の物語と絵画』

杉全美帆子／著 河出書房新社
請求記号:193ス
ISBN:978-4-309-25619-1

二千年以上も前に書かれた世界一のベストセラー本『聖書』。本書は「旧約聖書とは？」という素朴な疑問から出発し、聖書を歴史読み物として読めるよう時代順にイラストで楽しく解説してくれます。同時に名場面を描いた西洋絵画や彫刻にも、より理解が深まり堪能できます。



『ザ・ディスプレイスト 難民作家18人の自分と家族の物語』

ヴィエト・タン・ウエン／編 山田文／訳 ポプラ社
請求記号:934ウ
ISBN:978-4-591-16212-5

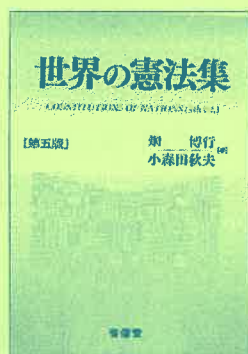
難民としての出自を持つ世界各地の作家18人が、「場所を追われる」という自らの経験をみつめなおし綴ったエッセイ集です。その苛烈で波乱に満ちた体験を読むにつれ、これまでどこか遠くに感じていた難民問題が、痛みと共に迫ってきます。



『世界の憲法集 [第五版]』

畑博行／編 小森田秋夫／編 有信堂高文社
請求記号:323ハ
ISBN:978-4-8420-1083-0

日本の憲法も含む世界の20ほどの憲法の条文が載せられていて、各国の憲法ごとに解説文も記述されています。条文が一部省略されていますが、他国の憲法を日本語で読める機会は貴重です。みなさんも国家の基盤の憲法を勉強してみたいかがでしょうか。



『きまぐれ体験紀行』

星新一／著 KADOKAWA
請求記号:BGホ
ISBN:978-4-04-107922-5

1970年代のソ連・フィリピン・香港などを巡る、ショートショート神様・星新一による旅エッセイ。小説着想の思わぬヒントになった体験や、一緒に旅するSF作家仲間のエピソードなどが淡々とした文章で綴られ、短編とはまた違った面白さです。最終章が旅行ではなく「断食トリップ」というのもさすが。



えいふくイベントレポート

3月23日(土) 午後2時～4時15分

えいふくシアター「素晴らしき哉、人生！」上映

永福図書館では約一年ぶりの映画会を開催いたしました。

「素晴らしき哉、人生！」は1946年のアメリカ映画。フランク・キャプラ監督、ジェームズ・スチュワート主演で、生きることの素晴らしさを描いた感動のヒューマンドラマです。作品のクライマックスにあわせ、アメリカではクリスマス・シーズンになるとテレビや名画座などで繰り返し上映されているそうです。

映画会当日は、寒の戻りで雪がちらつくところもあったほど冷え込んだ日でしたが、約20名の方にご参加いただき、往年の名作を楽しんでいただきました。

来年も映画会を予定しておりますので、どうぞお楽しみに。

えいふくシアター



4月のスポット展示

「はじめる本」 展示期間:4月5日(金)～5月7日(火)



春は何か新しいことを始めてみたい気持ちになりませんか？いつもの生活にちょっとした変化をくれる、気軽に試したい習い事や趣味の本を集めました。

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

4月の休館日

4月4日(木)、18日(木)

子ども読書の日記念イベント「のまりんの紙芝居劇場」

毎年大好評！元気で愉快なのまりんが今年も永福図書館にやってきます。大人も子供も一緒に楽しめる紙芝居劇場です。みなさまのご参加をお待ちしております！

【日時】4月20日(土) 14:30～15:30 @地下講座室

【定員】60名(申込み不要、先着順) 対象：どなたでも

「新緑 えいふく寄席」

ご好評にお応えして、今年も「えいふく寄席」を開催いたします。出演は杉並江戸落語研究会の皆さんです。新緑深まる5月、永福図書館で笑って笑って福招き！どうぞお楽しみに。

【日時】5月19日(日) 14:00～15:00 (13:30開場) @地下講座室

【出演】事例亭 武蕉(じれっていぶしょう) 他2名

【演目】大工調べ(だいくしらべ) 他2席

【定員】55名(事前予約申込制) 対象：どなたでも

【申込】5月1日(水)朝9時より

1階カウンターまたはお電話にて受付いたします。定員になり次第受付終了いたします。

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

永福の本棚 2019年4月号(通巻261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。