

一般向け 今川図書館だより

# いまがわーんど

2019年 12月号

今月のテーマ

「整える」





## 今の特集「整える」



今年も大詰めとなりました。令和元年を振り返りながら、くらしや家計、仕事、学習などの日常を整理整頓する時期ですね。片付けや整理の本を片手に、師走の貴重な時間を有効に過ごしてみたいかがでしょう。

心を整えて、おごそかで清らかに新年を迎えたいものです。

## 『腸を元気にするレシピ 109』

魚柄仁之助 / 著 2015年 飛鳥新社 596ウ

「ちゃんとごはん食べてる？」

ひとり暮らし経験者なら、一度は聞かれた覚えがあるのではないだろうか。この“ちゃんと食べる”とは、ただ単に食事をするのではなく、体にいい栄養分を取り込むことである。栄養分を体にしっかり取り込むためには、吸収器官である腸が元気でなければいけない。つまり、腸を整えることが健康への近道なのである。

この本は、腸を整えるためのレシピを、節約や時短も併せて紹介している。忙しい現代人にとっては健康が第一。家族や自分のために食事に取り入れて、ぜひ、元気な年末年始を過ごしていただきたい。



◇12/31 (火) ~ 1/4 (土) まで年末年始の休館日です◇

◇12/29・12/30・1/5は17時閉館です◇

本年もたくさんのご利用、ありがとうございました。



## 『イヤな気持ちがスーッと消えていく ココロにいいこと事典』

心地よい暮らしをつくる会 / 編 2017年 青春出版社 498.3コ

「なんだか気が重い…」「このままだとイライラが爆発しそう」そう感じたことはありませんか。

自分でできる心の喜ばせ方、心身を整えるエクササイズやストレスに効くツボ、円満な人間関係の育て方など、103通りの具体的な方法を紹介しています。夢中で読書することも「ココロにいいこと」のひとつ。“笑う門には福来る”というように、たくさん笑うことで心のパワーが増し、病をはね返すこともできるそうです。

年の終わりに心も身体もメンテナンスして、新年を迎えるのにおすすめの一冊です。



## 『たすかる料理』

按田優子 / 著 2018年 リトルモア 673ア

キャッチコピーは「助けたい包みたい按田餃子でございます」。代々木上原で行列の絶えないお店「按田餃子」。気取らない日常の「食べ方」「生き方」を軸に、開店のいきさつやメニューのなりたちを語る。

ふだんの食事はもっと自由でいい。食材や調味料の特技とリクツを知り、台所にしばられず、気楽に自炊しよう。体調は揺れ動くものなのだから、食材を相棒のように思えたら、これほど心強いことはない。

ゆずれないこと、あきらめられることの優先順位を食事作りの中で考えよう。毎日続く「わたし」を整えるため、自分らしさを貫くためのヒントが詰まった、まさに「たすかる」本である。



## 『誰からも「仕事ができる」と言われる！すごい整理術』

坂戸健司 / 監修 2014年 PHP 研究所 336ヒ

いくら整理をしても、またどんどん散らかってしまうデスク回り。新しい年を迎えるにあたり、ただ、モノを捨てるだけでなく、仕事がかどるデスクに整理しませんか。

本書は、効率的な仕事環境をつくるために必要な整理技術を5つのパートに分けて解説。右側に本文、左側に図解という、すぐに理解しやすい構成。デスク・書類・メモから時間、情報にいたるまで、整理が苦手という人でも、簡単に実践できるリバウンドなしの整理術が満載です。

「書類は横に置かない」、「使ったものは元に戻す」など、できることから少しずつ実践していき、来年は「仕事ができる人」と言われたら嬉しいですね。



## 『遺品整理屋は聞いた！遺品が語る真実』

消せなかった携帯の履歴、孤独死のサイン、女の遺し物…』

吉田太一 / 著 2008年 青春出版社 916ヨ

日本初の遺品整理専門会社「キーパーズ」。設立から6年、1万件以上の遺品整理の現場を経験した著者が、遺品から聞き取った様々なメッセージを読者に伝えてくれる。

「遺す側」の今際の際（いまわのきわ）の感情と「遺された側」の喜怒哀楽や遺品にまつわる36のドラマを綴った、人の生前と死後に迫るドキュメンタリー短編集。

少子高齢化や核家族化、経済格差が広がる中で、孤独死がもはや他人事ではなくなった今、「遺す側」「遺される側」のどちらにもなりうる立場として、本当の現実を受け止めるための参考にしてほしい。



YA におすすめ！



中高生のみなさんにおすすめの本を紹介します。  
今月は、職場体験にきた中学生が紹介してくれた本です。

## 『紙コップのオリオン』

市川朔久子 / 著 2013年 講談社 913イ (YA)

創立20周年記念行事の実行委員になってしまった橘は、轟、水原、河上の3人と一緒に、試行錯誤しながら行事を創りあげていこうとする。しかし、なかなかうまくいかず、先輩たちも困っていた。

そんな時、橘が頭をフル回転させて考えた企画「キャンドルナイト」がクリーンヒット。止まっていたみんなの足が動き始める。

案を出した橘が、次期リーダーとなった。行事が近づくにつれ、水原と河上の関係も明らかになっていく。準備を進める中で、水原がみんなの考えに異論を唱える。それは、水原の勇気ある行動だったのだが、みんなにはどう見えたのか。

物語の終わり方も素敵です。私だったらどうするか、考えながら読んでみてください。

(井草中学校の2年生が紹介してくれました)



☆「YA コーナー みんなの掲示板」☆  
12月のテーマ

今年の三大ニュースを教えてください

今年はどうな年でしたか。

思い出に残る出来事があったでしょうか。





今川図書館に新しく入った本の中から、おすすめを紹介します。

『ゆゆのつづき』

高楼方子 / 著 2019年 理論社 **タ248**

50代の翻訳家「杉村由々」は、ディアベリのソナチネのメロディーに導かれ、小学5年生の夏休みの、最悪だった1日を回想する。

「思った通りにいかなくて、がっかりして悲しくなる日には、楽しいことだらけだった日にはない良さがあるかもしれない」「最後はみんな、ちゃんと仲良しになるよ」これは、あの日の「ゆゆ」には響かなかった「タツヒコ」の言葉。

時を経て、50代の「由々」は「タツヒコ」によく似た「龍彦」に偶然出会う。「由々」「ゆゆ」「タツヒコ」「龍彦」が時を越えて交錯し、回想する中で、やっとあの日の魔法にたどり着く。

綴られる言葉が美しく、景色や人物へのまなざしもやさしい。ぜひとも、この物語の切なさや幸福感を味わってほしい。



☆☆☆グループ読書会☆☆☆

テーマ「冬に読みたくなる本」

あなたの「冬になると読みたくなる」お好きな一冊をお持ちください。

どなたでも参加頂けます。みなさんで語り合しましょう。

日時：12月9日（月） 午前10時～12時

場所：2階 多目的室

申込方法：当日、直接会場におこしください。



地域の緑化推進を、本のチカラで強力にサポート。  
今川図書館がおすすめする緑化関連資料をご紹介します。

『蓮（はす）100の不思議』

蓮文化研究会 / 編・著 2009年 出帆新社 **479ハ**

季節は冬、静寂の蓮池。春になると浮葉が出て、初夏には立ち葉、そして大きな葉におおわれ、ある朝とても美しいピンクの花が咲きます。秋から冬に向かう時期、最後の止め葉が出て、茎の成長が止まった蓮は、来年の春に備え、充電中。静寂さを保つのです。

実は、その植物学的形態が未解明である蓮ですが、その高貴な姿により、鑑賞用や浄土信仰の花として各国で愛され、食用や生薬など、用途も多岐に渡ります。

本書は、蓮の地下茎である蓮根や蓮の実を使った調理法、蓮が描かれた絵本や切手、蓮の模様の古代宝物など、蓮に関する様々な事柄を紹介しています。花の命がたった四日間の神秘的な蓮の花。刹那の命も、愛される理由なのかもしれません。



◇展示「冬にかがやく」◇

木枯らしが吹き、落ち葉の舞い散る冬枯れの季節に、輝き始める冬の植物たち。土のなかで力を蓄えている種子にも思いを巡らせながら、寒い季節に凜と咲く、花たちの美しさを愛でましょう。

場所：1階 入口横のコーナー





# 12月 今川図書館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日			おはなし会		
8	9	10	11	12	13	14
	グループ 読書会 おはなし会	あかちゃん おはなし会		クリスマス おはなし会		
15	16	17	18	19	20	21
	おはなし会			休館日	あかちゃん おはなし会	
22	23	24	25	26	27	28
	おはなし会					
29	30	31	2020 1	2	3	4
		年末 休館日	年始 休館日	年始 休館日	年始 休館日	年始 休館日
<b>開館時間</b> 月～土 9時～21時 □ の日（日曜・祝日）は9時～17時 <b>休館日</b> 第1月曜日・第3木曜日						

おはなし会については、児童向け図書館だよりをご覧ください。

杉並区立今川図書館

杉並区今川4-12-10 TEL 03-3394-0431