

一般向け 今川図書館だより

# いまがわーると

2023年9月 今月のテーマ 疲れを癒す



いや  
今月のテーマ **疲れを癒す**



秋の気配がただよいはじめる9月。  
暑さで疲れた心と体を癒して、元気に過ごしましょう。

自分のからだと上手につきあう **ツボ&リンパマッサージ**

492セ 山田 光敏/監修 2010年 成美堂出版



体の不調を感じたとき、自然と手でさすったり押ししたりしている場所が「ツボ」です。首や肩のコリ、腰痛などの日常的な症状から、イライラする、眠れないなどの心のトラブルや美容に効果的なツボを、全身マップでわかりやすく紹介しています。また、リンパの流れを促すマッサージの手順も写真やイラストで説明しているので、自宅で試すことができます。

**やっぱりスゴイ!韓国おうちごはん**

毎日の健康とパワー、美肌をつくる!

596.22シ ジョン キョンファ/著 2017年 講談社

魚介のチャプチェ、じゃがいものチヂミ、キムチ入り豆腐ハンバーグ…。必要な栄養分をバランスよくとることで体力増進、身体もぼかぼか、代謝のアップも期待できる「薬食同源」の考え方に基づいた韓国家庭料理を紹介します。



**日本の楽園島**

748ミ 三好 和義/著 2020年 青幻舎

宮古島の世渡崎、西表島のマヤグスクの滝、八丈島の極楽鳥花、伊平屋島の米崎ビーチ、沖永良部島のウジジ浜など、日本各地の美しい島々の写真集です。よく晴れた日の真っ青な空と海、夕暮れ時や夜の海のほか、植物や生き物なども壮観です。



**いつかは行きたい一生に一度だけの旅 BEST500**

290ナ ナショナルジオグラフィック/著 2019年  
日経ナショナルジオグラフィック社



水上の旅、鉄道の旅、美食の旅、スポーツの旅、歴史を味わう旅など、9つの目的別に世界各国の旅先を紹介しています。各地の基本情報以外にも、美しい写真とともに、見どころと楽しみ、ベストシーズン、所要日数、旅のヒントもあります。一生に一度だけの旅、みなさんはどこに行きたいですか？

**世代間交流展示**

**YA 展示**

**災害と防災**

期間：9月5日(火)～10月1日(日)

場所：1階入口横 世代間交流コーナー

**数字といっしょに**

期間：9月5日(火)～10月1日(日)

場所：1階 YA 展示コーナー



# 9月 今川図書館カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						おはなし会
3	4	5	6	7	8	9
	休館日					おはなし会
10	11	12	13	14	15	16
	おはなし会	あかちゃん おはなし会				
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日			休館日	あかちゃん おはなし会	秋分の日 ぴっくぼーん
24	25	26	27	28	29	30
	読書会					

平日・土曜日：9時～21時 日曜・祝日(■の日)：9時～17時

休館日：第1月曜日・第3木曜日

※おはなし会・児童向けイベントについては、児童向けおたより『いまがわフレンズ』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

## グループ読書会

「グリムの昔話を楽しむ」

9/25 (月) PM 2時～4時

2階多目的室

当日、直接会場にお越しください。