

方南ライフ

2024年 12月号

特集

無病息災



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。



0歳から100歳までのこれからの「歯の教科書」
10000人の患者を診た歯周病専門医が導き出した
多保学【著】
イースト・プレス 請求記号:4974

虫歯や歯周病になると様々な治療が必要となり、痛みもあれば治療費もかさみます。そうなる前に予防治療をする「予防歯科」の重要性を、経験や実績豊富な歯周病専門医の著者が解説した本です。口腔内環境を健やかに保ち、いつまでも自分の歯で美味しく食事したいという方は必読です。



カンカラチケットのレジンアクセサリ大全
CANDY COLOR TICKET【著】
河出書房新社 請求記号:759.14

可愛くてかっこいいアクセサリをオリジナルで作れたら素敵ですよ。大人気レジンアクセサリ作家が、専門的な道具がなくても意外と簡単にできる秘密の作り方を大公開。キラキラのパールビーズの指輪や、レトロなクリームソーダのモチーフなど眺めるだけでも気分が高まります。

● ノラや
愛猫随筆集
内田 百間【著】
中央公論新社
請求記号:914.7ウチ

● 強い通貨、弱い通貨
宮崎 成人【著】
早川書房
請求記号:338ミ

● 子どもの登園しぶりに困ったら
保育士、看護師からのメッセージ
しあわせお母さんプロジェクト【著】
彩流社 請求記号:376シ

● 蔦屋重三郎
江戸の反骨メディア王
増田 昌文【著】
新潮社 請求記号:289.1ツ



今月の特集



無病息災



寒さが厳しくなり、何かと慌ただしくもある年末。そんな時を元気に乗り切るために、参考になりそうな本を集めました。新しい年を笑顔で迎えられるよう、心身の健康について考えてみませんか。



養生事始 自愛の手引書
玄侑 宗久【著】
清流出版 請求記号:914.7ケン

江戸時代の学者・貝原益軒によって書かれた生活心得書『養生訓』。本書では養生訓に記載されている内容を、住職であり作家でもある玄侑宗久先生が、一つずつ紹介し考察していきます。養生訓に登場する生活の中で気を付けるべき点は、呼吸、睡眠、食事、感情など多岐にわたります。読むと自身を労わるきっかけになりそうです。



体が整うとっておきのしょうがレシピ
森島 土紀子【著】 平柳 要【監修】
ナツメ社 請求記号:596.3モ

発汗作用や抗菌作用など、しょうがには冬に役立つ作用がある成分が含まれています。本書ではそんなしょうがの種類や保存法、活用レシピなどが紹介されています。しょうがに含まれる成分の一つ「ジンゲロール」は、長く加熱すると体を温める作用がある成分「ショウガオール」に変化するそうです。しょうがを使った煮込み料理を作って、皆で温まるのもいいかもしれませんね。

今月のスポット展示

家族を考える

家族について考えることは、自身の生き方を見つめ直す契機となるでしょう。時代により、ライフステージによりその容貌を変化させてゆく「家族」。最も身近な人間関係について理解の深まる図書を集集展示します。



● 平成家族
理想と現実の狭間で揺れる人たち
朝日新聞取材班【著】
朝日新聞出版
請求記号:367.37

方南図書館カレンダー 12月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 	4 	5	6	7
8	9	10	11 	12	13	14
15	16	17 	18 	19 休館日	20	21
22	23	24	25 	26	27	28
29	30	31 休館日				

【休館日】

12月の休館日は2日(月)、19日(木)です。

※ は午後5時で閉館します。
ご注意ください。

【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

【年末年始のお知らせ】

12月29日(日)、30日(月)は午後5時までです。
12月31日(火)～1月4日(土)まで休館します。
※1月6日(月)は館内整理日のためお休みです。
※返却はできるだけ1月5日(日)以降にお願いします。
※1月の雑誌のリサイクルは1月7日(火)です。



…おはなし会があります。



…あかちゃんおはなし会があります。



…雑誌のリサイクルがあります。



…ぼかぼか☆キラキラ
冬のスペシャルおはなし会があります。
(詳細は館内掲示をご覧ください。)



…【ちょこっと相談高齢者の生活のこと】
があります。
(詳細は館内掲示をご覧ください。)

杉並区立方南図書館

〒168-0062 杉並区方南1-51-2 Tel (03) 5355-7100
<https://www.library.city.suginami.tokyo.jp>