

# 方南ライフ

2015年 5月号

特集



心をささえる一冊



# 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。



### 一番やさしいピケティ「超」入門

中野 明【著】学研パブリッシング 請求記号:331.87

原典はもちろんトマ・ピケティ著『21世紀の資本』。700ページを超える経済書にたじろいだとしても、本書は心強い味方です。「何のために書かれたのか」からはじまり、「格差社会の進行はくいとめられるか」まで、原典のエッセンスを手短かに把握させてくれます。



### 東京のちいさな美術館めぐり

浦島 茂世【著】G.B. 請求記号:706ウ

仕事帰りにちょっと寄ってもいい。足をのばして渓谷のせせらぎをききながら訪れるのもいい。こんな心打つちいさな美術館をめぐる楽しみに出会えたら。展示内容や建物に個性を感じられる場所が選り抜かれています。ひと息つけるカフェ、思い出グッズの紹介もうれしく感じます。



### 発達障害の子どもが伸びるほめ方・しかり方・言葉かけ

塩川 宏郷【監修】河出書房新社

請求記号:378カ

発達障害に限らず、子育ては不安と疑問の毎日です。子どもの抱えているストレスを減らし、やる気が芽生える言葉とは何でしょう。指示は短く「ダメ!」などの強い否定や抽象的な言葉は避ける、小さな成功体験をくりかえすことが大きな自信につながる...障害に関わらず広く人間関係に応用できると思います。



### ●ネットの危険を正しく知るファミリー・

#### セキュリティ読本

一田 和樹【著】

原書房 請求記号:007.64

### ●日本語の起源と古代日本語

京都大学文学研究科【編】

臨川書店

請求記号:810キ

### ●リセットするヨガ身体をゆるめて心をゼロに

長嶋 千比呂【著】

新潮社 請求記号:498.3ナ

### ●東日本大震災を詠む

俳句四協会【編】

朝日新聞出版

請求記号:911.36ハ

# イベントのお知らせ

平成27年度 第1回 子育て支援講座

## 「親子でワイワイ リトミック」

講師：高橋 裕子氏

お子さんと一緒に楽しいひと時を過ごしましょう。絵本を読んだり、音楽に合わせて歌ったり、体を動かしたりしますので、動きやすい服装でお越しください。2・3歳児クラスでは簡単な工作も行います。

日時：5月27日(水)

①10時20分～11時

6カ月～1歳児とその保護者 15組

②11時20分～12時

2歳～3歳児とその保護者 12組

場所：方南図書館 多目的室

申込方法：予約申込制(入場無料)

申込受付は5月11日(月)から、方南図書館カウンターまたは電話☎03-5355-7100まで



## 「はじめてのタブレット型PC体験会」

日時：6月6日(土) 午後2時～午後3時30分(予定)

対象：中学生以上

場所：方南図書館 多目的室

定員：12名 予約申込制

講師：ヴィアックスICT研究部会

内容：タブレット型PCを触ったことのない人に向けての体験会です。

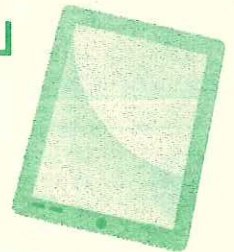
パソコンを直接触って基本操作を体験できます。

申込方法：予約申込制(入場無料)

申込受付は5月22日(金)から、方南図書館カウンターまたは

電話☎03-5355-7100まで

※3月に開催した体験会と同じ内容です。前回参加された方は ご注意ください。



# 心をささえる一冊



5月は自殺予防月間です。  
新しい職場や学校など生活環境が大きく変わる時季となりました。  
気持ちが沈みがちのこの季節に自殺問題について考えてみませんか？



**香りの力 心のアロマセラピー**  
熊井 明子【著】 春秋社  
請求記号:141.27

香りは素晴らしい力を持っています。でも、それに気づいていない人が多いのではないのでしょうか。本書では、日常生活の香り、文学作品の香り、ペットや旅での香りを取り上げてそれらにまつわるエピソードを紹介しています。



**悲しいときは、思いっきり泣けばいい**  
香山 リカ【著】 七つ森書館  
請求記号:493.7カ

弱音を吐かずに頑張ることは立派なことです。しかし時には弱い自分を受け入れ、弱音を吐くことも大切です。東日本大震災以来、被災者の心のケアを続けてきた著者が、被災者のケースをもとにつらいときの対処法を教えます。



**森林セラピーガイドブック 大人の遠足BOOK**  
森林セラピーソサエティ【編】 JTBパブリッシング  
請求記号:T

森林セラピーとは、森の地形を利用して歩行や運動を行い、心身の健康維持や疾病の予防を行うものです。本書では、リラックス効果が科学的に証明された“森林セラピー基地”とその周辺の観光情報を案内しています。巻末に森林セラピー実体験レポート掲載。



**いじめを考える100冊の本**  
いじめを考える100冊の本編集委員会【編】  
駒草出版 請求記号:019.51


子どもたち一人ひとりが大切にされ、楽しく、いきいき暮らすために、いじめ問題の解決は急がなければなりません。これまでいじめ問題に対して、多くの方々が発言し、提言してきました。本書では、その中から107冊の本を選んで紹介しています。



**心がぼかぼかするニュース vol.8 HAPPY NEWS**  
日本新聞協会【編】 エフジー武蔵  
請求記号:914.7ニホ

新聞の中で、読んでハッピーになった記事を募集するキャンペーン「HAPPY NEWS」。その中から心がぼかぼかする記事を厳選して書籍化したシリーズ。「ひたむきにわが道を進む」「思いやりがつなぐ絆」「思わずクスリ、ほろり、ほっこり、びっくり」の3章構成。

# 方南図書館カレンダー 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 	7	8	9 
			おはなし会		休館日	おはなし会
10	11	12	13 	14	15	16
			おはなし会			
17	18	19	20 	21	22	23 
			おはなし会	休館日		わくわく広場
24 / 31	25	26	27 	28	29	30
			子育て支援講座			

## 【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】

5月の休館日は8日(金)、16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>