

方南ライフ

特集

2016年 1月号

心と体の リフレッシュ



謹賀新年 本年も方南図書館をよろしくお願いします





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。



毎日おいしい豆レシピ

昔ながらも今どきも。おいしく食べれば体がよろこぶ
堤 人美【著】学研プラス 請求記号:596ツ

ちょっとした下ごしらえが必要ですが、乾燥豆からゆでると豆のおいしさがより一層味わえます。まとめてゆでておけば食べたい時にすぐに使えてとても便利。基本の調理法から今どきのレシピや昔ながらの味まで紹介しています。



ロゼット切り紙

切って楽しむ、開いて楽しむ美しく開いた葉の形120作品
Killigraph【著】誠文堂新光社 請求記号:754キ

短い茎から葉が放射状に広がっている植物、例えばタンポポのような葉をロゼットと呼ぶのですが、そうしたロゼット状の葉をモチーフにした切り紙を圖案化しています。切って開くだけの簡単な作り方から、ブローチやウォールステッカー、ステンシル等へのアレンジも記載。



ここだけは押さえておきたい

子どもの眠りの大事なツボ

神山 潤【著】芽ばえ社 請求記号:498.7コ

子どもに眠りはとても大切です。今の日本の子どもたちの眠りの現状を世界と比較しながら説明し、夜更かしの原因や睡眠不足の問題点をあげ、それを改善するための具体策を紹介しています。



子育て支援

●錯視の不思議

人の目はなぜだまされるのか

ロバート・オズボーン【著】渡辺 滋人【訳】

創元社 請求記号:145オ

●経済を読み解くための宗教史

宇山 卓栄【著】KADOKAWA

請求記号:332ウ

●国道者(こくどうもの)

佐藤 健太郎【著】新潮社

請求記号:685ヤ

●森のプレゼント

ローラ・インガルス・ワイルダー【作】

安野 光雅【絵・訳】

朝日出版社 請求記号:933フ



イベントのお知らせ



定員	対象	場所	日時	出演
先着二十五名 (申込不要/入場無料)	中学生以上	方南図書館 多目的室	一月十六日(土) 午後二時から	杉並江戸落語研究会



方南フェスタ

「大人のためのわらべうたストレッチ」

講師：久保 厚子氏

(全日本太極拳協会 上級コーチ)

日時：1月30日(土) 午後2時から

場所：方南図書館 多目的室

対象：65歳以上

申し込み方法：予約申込制 定員12名

申し込みは1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



今月の特集

心と体のリフレッシュ

昨年一年間頑張った自分をいたわり
ちょっと日常を離れて…
新しい年の心地よい春の風とともに
心も体もリフレッシュしていきましょう。

「昨日の疲れ」がとれちゃう本 朝からスッキリ!

梶村 尚史 石川 泰弘 森 和世【監修】

日本文芸社 請求記号:498.3二

疲れはたまる前にとる。そのメカニズムを知って、正しい「睡眠」「入浴」「ストレッチ」「食事」を実践すると、その日の疲れは、次の朝にはすっきりと解消。現代人はまずお尻のストレッチを重点的に。それが全身の疲れをとるスタートになるそうです。

ゆるゆるコツコツ自分改造

梶村 さとる【著】 幻冬舎

請求記号:498.37

更年期まっただなかの漫画家が突撃体験に挑んだ自己改造。ウォーキング、ヨガ、ダンス、写経、エステ、セラピーetc.昨今の注目の習い事をほぼ網羅。体から心から磨きなおして、まっすぐ立てる強いインナーマッスルをもった輝く40代に近づいたかな。



週末田舎暮らしの便利帳 憧れの悠々自適生活

金子 美登【監修】 成美堂出版

請求記号:611セ

定年後は田舎暮らしをしたい、週末だけでも自然を味わいたい、とお考えの方が増えています。薪を割り、ヤギを飼い、自給農を目指し…野草や山菜の旬をむかえる春は、野山へ摘みに行きましょう。



東京近郊の自然さんぽ スニーカーであるく22コース

JTBパブリッシング

請求記号:T

休日ふらっとおでかけしたくになったら、自然の力をもらいに太陽のもとに。せせらぎがきこえる水辺、のどかな里山、静かな海、鳥や動物の生息する森へ。心も体も解放され、わくわくする出会いが待っています。所要時間、歩行距離、コースアドバイスなど、データも掲載。

えほん寄席 抱腹絶倒の巻

柳亭 市馬ほか【噺】 スズキ コージほか【絵】 小学館

請求記号:児770シ

「おうい、そば屋」「へい、いらっやいまし。」「あつたかいそばたのむぜ。お、いい本があるよ。絵もいい!」「へい、図書館から借りてきやした。」「こりや、おもしろい。時そばじゃないか。」



方南図書館カレンダー 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					休館日	休館日
3	4	5	 6	7	8	 9
休館日	休館日		おはなし会			おはなし会
10	11	12	 13	14	15	 16
			おはなし会			方南寄席
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
			おはなし会			方南フェスタ

【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】

1月の休館日は1日(金)～4日(月)、21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>