

方南ライフ

2016年 5月号

特集

こころやすらぐ
出逢いの一冊





新着本コーナー



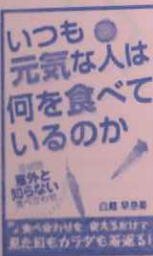
方南図書館に入った新しい本をご紹介します。話題の新刊書から専門書まで様々な本が皆様をお待ちしています。カウンター前の『新着本コーナー』をご覧ください。



漱石のことば

姜 尚中【著】 集英社 請求記号:910.28ナ

長年にわたり漱石全集を愛読してきた著者が148の文章を紹介。自分自身が悩める人物だった漱石の言葉には愛があふれ説得力があり、漱石の小説を読んだことがなくても、著者の丁寧な解説によりその言葉の持つ意味を知ることができます。



いつも元気な人は何を食べているのか

食べ合わせを変えるだけで見た目もカラダも若返る
白鳥 早奈英【著】 ロングセラーズ 請求記号:498.5シ

どんな食材がどう身体に効くのか。食べ合わせによってはその栄養効果がなくなったり、かえって悪い作用をもたらすこともあります。頭痛を和らげる食べ合わせ、髪が、みるみる甦る食事など具体的にわかりやすく解説する1冊です。



赤ちゃんの脳を育む本

0～2才の赤ちゃん期にできること！

久保田 競・久保田 カヨ子【共著】 主婦の友社 請求記号:599ク

自然と脳を育て伸ばす、自宅でも簡単にできる遊びや運動を紹介しています。月齢に応じたカリキュラムを写真付きで解りやすく説明していて、赤ちゃん期の手遊びのポイントや脳力を高めのおもちゃの遊び方など読み応えもたっぷりです。



子育て支援

●Q&Aすぐわかる軽減税率

日本経済新聞社【編】 日本経済新聞出版社
請求記号:345ニ

●世界の英語ができるまで

唐澤 一友【著】 亜紀書房
請求記号:830ウ

●本能寺の変 史実の再検証

盛本 昌広【著】 東京堂出版
請求記号:214.8ヱ

●民族音楽学12の視点

徳丸 吉彦【監修】 増野 亜子【編】
音楽之友社 請求記号:762マ

イベントのお知らせ



平成28年度 子育て支援講座 I

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)

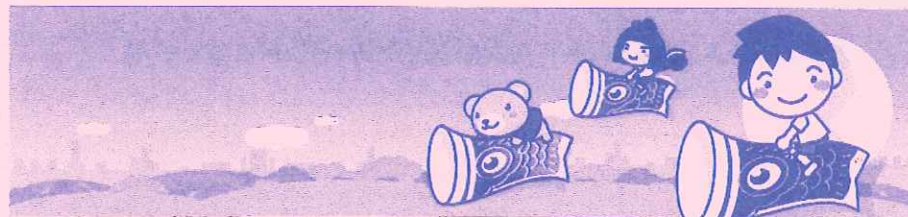
日時:5月25日(水)、6月1日(水) 2回連続講座
10:30～11:30

場所:方南図書館 多目的室

対象:1歳半～3歳児と、その保護者

申し込み方法:予約申込制 定員15組

申し込みは5月16日(月)から、方南図書館カウンター
または電話☎03-5355-7100まで





こころやすらぐ 出逢いの一冊

5月は自殺予防月間です。
今回は心身を整える考え方・方法の図書を集めてみました。
気持ちを楽にしてくれる一冊に出逢えるかもしれません。



苦しまない練習 ブッダにならう
小池 龍之介【著】 小学館 請求記号:184コ

「苦しまない練習」とは、不快感の発生する神経回路を、自分の意思により制御する道のり。日常生活のなかで簡単に実践できる心のトレーニングです。悩み多き自分にサヨナラしましょう。ブッダの言行録から、現代を生きる私たちに役立つ「道具」を引き出す一冊です。



人と「距離感」がわかる人、わかっていない人
“つかず離れず”が人間関係の極意
川北 義則【著】 三笠書房 請求記号:361.4カ

人を救い、人を苦しめる人間関係。上司、同僚、部下、友人、男女...どんな関係にも通じる「ぶれないモノサシ」がある。本書では大人の間人間関係の極意「つかず離れず」を実践するコツを解説しています。



呼吸入門 心身を整える日本伝統の知恵
齋藤 孝【著】 KADOKAWA 請求記号:498.3サ

「息」というのは一つの身体文化であるとのこと。私たち日本人は、呼吸というものに関して、はっきりとした運用スタイルを持っていたそうです。数千年の叡智を「型」に凝縮した「斎藤式呼吸法」で心身を整える方法がわかります。



人生の道しるべ
宮本 輝・吉本 ばなな【共著】 集英社 請求記号:914.7ミヤ

宮本輝とよしもとばなな。世代は違っても、人生を力強く肯定するふたりの思索が詰まった対談集です。語られているのは人間関係のヒント、創作の作法、家族と結婚、健康、死生観など興味深いテーマばかり。「人生のみちるべ」に成り得る一冊です。



心はなぜ苦しむのか
岸田 秀【著】 朝日新聞社 請求記号:BYキ

心はなにを恐れているのか？家族や世間の欺瞞に満ちた“きれいごと”が、人の心を不合理な苦しみへ追い込んでいく。ともに神経症に苦しんだ心理学者と編集者の対話です。神経症への理解を通じて、より人間らしい生き方を探る試みとなっています。



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
	休館日		おはなし会			
8	9	10	11	12	13	14
			おはなし会			おはなし会
15	16	17	18	19	20	21
			おはなし会	休館日		
22	23	24	25	26	27	28
			子育て支援講座			わくわく広場
29	30	31				

【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2日(月)、19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>