

# 永福の本棚

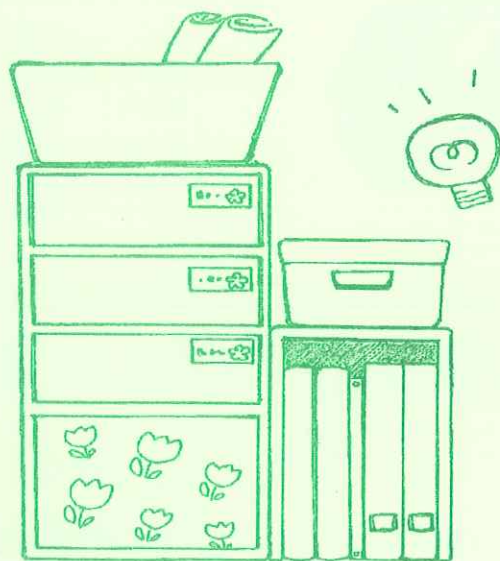
2017年

3月号

【今月の特集】

## スッキリさせよう

～住まいも思考も整理整頓～



# 特集コーナー

## スッキリさせよう

～住まいも思考も整理整頓～



### 『捨てる女』

内澤旬子／著 本の雑誌社  
請求記号:916ウ  
ISBN:978-4-86011-248-6



イラストルポライターの著者は、本の隙間で暮らしているような状態だった。しかし病気を境にモノや本が積みあがった場所が極端に苦手になる。そこでイラスト原画の即売会を開き、蒐集本も全て処分することに…。自分にとって心地良い広さや、ものの量とは？捨てる悩みに共感できます。

### 『阿部絢子のひとりでもハッピーに生きる技術』

「私の老後はだいじょうぶ？」と不安に思うあなたへ』

阿部絢子／著 主婦の友社  
請求記号:590ア  
ISBN:978-4-07-288870-4



生活研究家の著者が思う幸せな暮らしとは、ズバリ「片づいている家」。これからひとりで生きる上で、何が不安なのか、まずは書き出して自分と向き合ってから、動いてみる。具体的で、肩の凝らない整理のコツ、満載です。

新年度を前にしたこの時期は、色々なことを整理する良い機会です。身の回りのこと、生活習慣、仕事の仕方、考え方など、気になっていたあれこれを見直してスッキリさせませんか？心身ともにリフレッシュして新生活をはじめましょう！

### 『あな吉さんのハッピーコラージュ手帳術』

モヤモヤをキラキラに変える！』

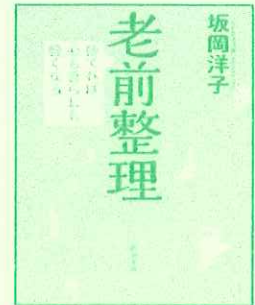
浅倉ユキ／著 日本能率協会マネジメントセンター  
請求記号:159ア  
ISBN:978-4-8207-4855-7



雑誌やカタログを切り抜きコラージュすることで日々を充実させるヒントを得ることができます。コラージュに挑戦したい方や、手帳を買ったものの上手く使いこなせない方にもおすすめです。身近にある道具で出来るシンプルな方法が紹介されています。

### 『老前整理 捨てれば心も暮らしも軽くなる』

坂岡洋子／著 新潮社 新潮文庫  
請求記号:BYサ  
ISBN:978-4-10-120466-6



老前整理とは、未来の自分自身のための前向きな片付けです。気力と体力が充実しているうちに、自分がどういう生き方をしていきたいのかを考え、物や人間関係等の要・不要を自分で選択し、老後を快適に過ごしましょう。

# 新着図書コーナー

## 『絵引民具の事典 イラストでわかる日本伝統の生活道具』

岩井宏實／監修 工藤員功／編 中林啓治／作画  
河出書房新社  
請求記号:383.9ク  
ISBN:978-4-309-22692-7



近年再評価されている日本の民具。この本では「たべる」「すまう」など用途別に分類し、民具を美しいイラストと共に紹介。絵付きの目次から引けるため、事典としてだけでなく、絵や名から「一体これは!？」と思ったものを読んで知るという楽しみ方もできます。

## 『グリム童話と森』

ドイツ環境意識を育んだ「森は私たちのもの」の伝統

森涼子／著 築地書館  
請求記号:650モ  
ISBN:978-4-8067-1529-0



国民の半数近くの人が月に1回は森を散歩し、環境保護に対する関心が高いドイツにおいて、酸性雨による森林被害は社会問題となりました。ドイツ森林史を様々な視点から見ていきます。

## 『フィールドで出会う哺乳動物観察ガイド』

生態写真でわかる探し方や見わけ方のポイント

山口喜盛／著 誠文堂新光社  
請求記号:489ヤ  
ISBN:978-4-416-61639-0



日本に生息する哺乳動物の観察の手引き書。たくさんの生態写真と、分布や観察のポイントが、わかりやすく掲載されています。観察に適した地域や施設も紹介しています。

## 『ショコラ 歴史から消し去られたある黒人芸人の数奇な生涯』

ジェラルド・ノワリエル／著 館葉月／訳  
集英社インターナショナル  
請求記号:779ノ  
ISBN:978-4-7976-7337-1



19世紀末のパリで、一躍スターとなった道化師の「ショコラ」。元奴隷の彼は、いかにしてスターへと登りつめたのか。そして、なぜ「ショコラ」は歴史の中から消えてしまったのか。人々が持つ「差別意識」を踏まえながら、ある黒人の生涯に迫ります。

## 『哀しみを得る 看取りの生き方レッスン』

村中李衣／著 かもがわ出版  
請求記号:916ム  
ISBN:978-4-7803-0900-3



著者自身が家族とともに向き合った介護と看取りの日々を綴ったドキュメンタリー。家族を看取るとき、その時間をどう生きればよいか。正解は無いと判っていても指針を求めたくなる。そんな心にそっと寄り添うような、あたたかい言葉に溢れた一冊です。

## 『「世界遺産」20年の旅』

高城千昭／著 河出書房新社  
請求記号:709タ  
ISBN:978-4-309-22691-0



20年に渡り、TBS「世界遺産」取材のために世界60か国を訪れたプロデューサーによる世界遺産論。この本を読んでから「世界遺産」を旅すると、より深く色々なことを体感できるかもしれません。

## えいよく

## イベントレポート



今年度も弁護士・亀井時子氏をお迎えし、お話をいただきました。相続の心がまえとしてはまずは自身のライフプランを立てること、まず何から始めたらいいのか、相続税、遺言についてなどたっぷり1時間半の講演でした。

## 「相続の心がまえ～法律の基本を学ぶ～」

2月24日（金）午後2時～4時

相続に関する講演会は杉並区内全域から毎回多数のご参加をいただいております。今後も続けていく予定ですので、今回ご参加いただけなかった方は次回お待ちしております。  
「身近な法律問題」は永福図書館の重点収集分野です。3階には関連本を集めたコーナーもございます。ぜひ、ご活用ください。



## 今月のスポット展示 3/3（金）～4/5（水）



## 「いざという時のために～防災のヒント～」

東日本大震災以降、自分の身を守る＝自助の意識が高まり、防災関連用品や非常食などが、より身近なものとなりました。改めて防災について、知識を深めてみませんか？

永福図書館からの

## お知らせ

開館時間 (月曜～土曜) 午前9時～午後8時  
(日曜・祝日) 午前9時～午後5時

3月の休館日

3月2日(木)、16日(木)

### <杉並区立図書館ホームページのご案内>

杉並区立図書館のホームページで図書館員が本の紹介をしていることをご存じでしょうか? 「おすすめ図書」と「本の中のすきなみ」と題して毎月一冊づつご紹介しています。4月は「本の中のすきなみ」を永福図書館が担当します。ぜひこの機会にご活用下さい。

図書館ホームページ <https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

### <カラスの被害が増えています>

自転車のかごに、お荷物(特にレジ袋)が入れられたままになっていると、カラスによって持ち去られたり、荒らされる可能性があります。

入館される際には、たとえ短時間であってもお荷物を入れたままにせず、必ずお持ちくださいますようお願いいたします。



### <永福図書館のリサイクル本について>

永福図書館では、図書館での役目を終えた本や雑誌を、皆さんに無償で提供しています。図書館1階入り口横に「リサイクルコーナー」を設け、対象となった本を出しておりますので、どうぞご活用下さい。

#### (リサイクル本をお持ち帰りになる際は…)

- ※所定の用紙に必要な事項の記入をお願いします。お1人様10冊までです。
- ※持ち帰り用のバッグなどは各自でご用意ください。
- ※いつ何をリサイクルに出すかについては、手続き等の都合上お答えできません。不定期となっております。
- ※営利・転売目的での利用はお断りいたします。

問合せ：永福図書館 (杉並区永福4-25-7 ☎ 03-3322-7141)

永福の本棚 2017年3月号 (通巻237号)

※書籍の表紙画像は、出版社の許諾を得て掲載しています。