

# 方南ライフ

2017年 5月号

特集



こころの健康を  
考える

# 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。



## 人はこうして「食べる」を学ぶ

ビー・ウィルソン【著】堤 理華【訳】原書房 請求記号:498.5ウ

子供であれ、親であれ好き嫌いは大きな謎です。食の好みは、一生変わらないのか？フードジャーナリストが、“母親視線”で子供の様々な食事事情に鋭くメスを入れるユニークな本です。「食べさせる知恵」が世界各国違って、とても興味深い内容です。



## ナショナルジオグラフィックプロの撮り方構図の法則

リチャード・ガーベイ=ウィリアムズ【著】関 利枝子・武田 正紀【訳】

日経ナショナルジオグラフィック社 請求記号:743カ

プロが撮る写真には、一定の原理、原則があった！長い歴史の中で見出されてきた数々の構図の原則や法則を美しい写真と共に分かりやすく紹介しています。

あなたも、プロ顔負けの写真が撮れるかも！



## 人気通訳ガイドが教える誰にでもできるおもてなしの英語

島崎 秀定【著】講談社 請求記号:689.6シ

東京オリンピックまであとわずか、年々増え続ける外国人観光客。ボランティアガイドを考えている、道を尋ねられた時案内してみたい！でも自分の英語力で大丈夫だろうか？そんな不安を抱えたあなたに売れっ子通訳ガイドが気負わず楽しく英会話が出来るコツを伝授します。

## ●法律トラブルを解決するならこの1冊

石原 豊昭【編者】

生活と法律研究所【編】

自由国民社 請求記号:320イ

## ●東京大改造マップ2017-2020

豊富なビジュアルで近未来が分かる！！

日経アーキテクチュア【編】

日経BP社 請求記号:518.8ニ

## ●基本のカクテル手帖

渡辺 一也【監修】世界文化社

請求記号:596.7セ

## ●世界文学を読みほどく

スタンダードからピンチョンまで

池澤 夏樹【著】新潮社 請求記号:902イ

# イベントのお知らせ



平成29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24日(水)、5月31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:予約申込制 定員15組

申し込みは5月15日(月)から、方南図書館カウンター





# こころの健康を考える

5月は自殺予防月間です。  
環境がかわり少しずつなれてきた5月、自分でも気づかずに心に  
疲れを溜め込んでいるかもしれません。  
そんなこころを癒す本を集めました。



**ザ・ワーズ 心を癒す言葉**  
アレックス・ロビラ【編著】 田内 志文【訳】 ポプラ社 請求記号:159口

言葉には力がある。心を癒してくれる言葉、元気をくれる言葉。  
コナン・ドイルやエジソン、サン＝テグジュペリなど一度は聞いた  
ことがあるような方々の名言が載っています。  
みなさんの心に届くような言葉が見つかるかもしれません。



**家族の会話がはずむ家 毎日が心地よく暮らせる住まいづくり**  
袴田 年久【著】 総合法令出版 請求記号:365ハ

一番の癒しの場、それはやはり自分の家ではないでしょ  
うか？個々の家庭に合った家に住む事は大事であるとい  
います。リビングや茶の間を人が集まりやすい作りになれば  
自然と会話も弾むはず。  
リフォームや新築で家を建てようと思っている方、参考にし  
てみてはいかがでしょうか？



**「匂い」脳セラピー アロマの調香技術が心を癒す**  
高橋 克郎【著】 合同フォレスト 請求記号:499タ

“匂い”は、私たちの心の最も深いレベルの部分に働きかけ  
てくれます。「不安」や「悩み」等によるストレスや心の痛みを  
癒すのに効果的です。効果を得るために重要なことは、その  
人にあったブレンドをする事、そして匂いを嗅ぐ時の心構え  
や方法です。  
アロマで癒しを感じてみてください。



**心と体に効くハーブ読本**  
あなたにぴったりの使い方が見つかる！  
佐々木 薫【著】 PHP研究所 請求記号:617サ

私たちの暮らしに役立つ植物、その一つにハーブがありま  
す。お茶や香りを楽しむことでよく知られているハーブです  
が、コスメにしたり簡単な置き物にする事も出来ます。  
本書では、ハーブの育て方や保存の仕方、その他いろいろ  
な活用法を紹介しています。











**癒される低山ウォーキング**  
石井 光造【著】 明治書院 請求記号:786.14

都会の喧騒を離れ、自然と触れ合いながら登山をしてみたい  
人におすすめです。本書で紹介するのはそんなに高くない  
山なので、登山になれていない方でも、気軽に楽しめます。  
低山歩ききの装備、歩き方なども紹介していますので、ぜひ一  
度お出かけになってみてください。





# 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 
	休館日		おはなし会			
7	8	9	10 	11	12	13 
			おはなし会			おはなし会
14	15	16	17 	18	19	20 
			おはなし会	休館日		
21	22	23	24 	25	26	27
			子育て支援講座			
28	29	30	31 			
			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1日(月)、18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>