

高井戸図書館だより

たかいどものがたり

2017年 6月



今月の展示「健康で上質な生活をしよう！」……p2・3

書評欄にあった本コーナー……p4

「日本国憲法を考える！」・1F展示・今月のミニギャラリー……p5

新着図書案内……p6

7月のお知らせ……p7

高井戸図書館イベントカレンダー……p8

今月の展示 健康で上質な生活をしよう!

展示期間 6月6日(火)～7月2日(日)

「QOL」という言葉を見聞きしたことはありませんか? 「Quality Of Life」、「生活の質」の略語で、もともと医療の世界で使われていました。「質のいい生活」の基本は健康です。健康とそれを脅かす病気、健康を維持するためのさまざまな本を集めてみました。



『10分のできるかんたん介護食メニュー』
-在宅療法の食のプロがおくる-
在宅栄養アドバイザーE-net/監修・料理制作
主婦の友社

年を取ると噛む力も飲み込む力も弱くなります。「誤嚥(ごえん)性肺炎」「食べ物をのどに詰まらせて窒息」は普段の食事で起こります。食べる側も大変ですが、食事を準備する側としてもどうしたらいいか悩むところでしょう。その一助として、介護食の基本とメニューをお伝えします。

『管理職のためのメンタルヘルス・マネジメント』
-「ストレスチェック」義務化に対応!-

亀田 高志/著
労務行政

社会人のQOL。それは仕事場の環境にかかっています。あなたの部下だけでなく、あなた自身のためにも社内のメンタルヘルスを考えてみてください。



『寝るだけ美人!上手な眠りがキレイをつくる』
-美肌、健康、ダイエットに効く26の習慣-
梶村 尚史/著
こう書房

上質な生活、それにはたっぷりぐっすりの睡眠も大切な要素です。上手な睡眠のコツを知って、上手に眠りましょう。

『へえ、そうだったんだ!!健康診断・病院検査のトリビア 43』
-賢い受診者になろう-

畦元 将吾/著
ダイヤモンド社

病院でいろんな検査をするけれど、それってどういう検査で、なにがわかるの? あなたの健康管理のちょっとしたトリビアです。



『貧血の人のおいしいレシピブック』
-やさしい食事療法-

末永 みどり/料理監修
鈴木 謙/医学監修
保健同人社

日本人は貧血の人が多いのだそうです。病名の多くは「鉄欠乏性貧血」。だからといって鉄分をサプリメントで摂取するのではなく、日々の食事で美味しく鉄分をとって健康になりませんか?

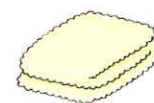
『かんたんタオル体操』
-元気な体をつくる!-

湯浅 景元/著
双葉社

QOL、「質のいい生活」の基本は体です。健康な体を作り維持するのに、キツイ運動では三日坊主になってしまいがち。タオルを使ってのかんたん体操なら、運動不足気味のお母さんから、体がほぐれにくいお年寄りまでラクチンです。



Quality Of
Life





新聞の書評欄にあった本を紹介させて頂くコーナーです
※紹介は本のみ



『自然がつくる不思議なパターン』
-なぜ銀河系とカタツムリは
同じかたちなのか-
フィリップ・ポール／著
桃井 緑美子／訳
日経ナショナルジオグラフィック社

かたちの不思議、小さな形が大きな形と似ていることがあります。なぜ銀河系とカタツムリは似ているのか？そしてハチの巣の六角形。大自然の中にあるパターンの原理を解き明かす。



『海駅図鑑』
-海の見える無人駅-
清水 浩史／著
河出書房新社

ホームから絶景の海が見える。そんな無人駅を北海道から九州まで写真つきで紹介しています。臨場感あふれる解説で思わず旅に出たような気になります。

日本国憲法を考える！

私たちはふだん憲法を意識もしないで暮らしています。しかし、ふっとしたとき、人権・教育・労働、憲法の名の下に生活している事に気がつきます。憲法9条や改憲問題がもちあがっている昨今。そんな、日本の憲法を考えてみませんか？今回は硬い憲法の本ではなくて、親しみやすいものを集めてみました。

※2階階段側展示



『私にとっての憲法』
岩波書店編集部／編
赤川 次郎／ほか著
岩波書店

各界の著名人たちが独自の憲法論を展開している興味深い1冊です。



『檻の中のライオン』
-憲法がわかる46のおはなし-
椋 大樹／著
かもがわ出版

憲法を理解するためにライオン＝権力、檻＝憲法にたとえて、イラスト入りでわかりやすく解説しています。

※1階階段側展示

性とジェンダー

- 生物学から見る性別の決定プロセスとは？
- 心理学見地からの男女の違いとは？
- 文学や美術における男と女とは？
- 近ごろよく目にする「LGBT」って何？

さまざまな角度から「性」を取り上げました。

今月のミニギャラリー (2階多目的ホールわき)

鈴木 輝子 氏 絵画 「アンネのバラ」

展示期間 6月6日(火)～7月2日(日)

NEW

新着図書案内

高井戸図書館に新しく入った本から、一部をご紹介します。
貸出中の場合は予約をすることができます。お気軽にお問い合わせください。

『楽園』

夜釣 十六／著
筑摩書房



祖父に、引き継いでもらいたいものがあると知らせを受け、かけつけたが、そこは誰もいない、奇妙な廃村だった。その場所での生活を強いられる事になり困惑する。祖父と二人だけの生活。謎の「ウィジャヤクスマ」、遺産とははたして？

本作品で第32回太宰治賞を受賞。



『世界でもっとも美しい量子物理の物語』

-量子のモーメント-

ロバート・P. クリース／著

アルフレッド・シャーフ・ゴールドハーバー／著

吉田 三知世／訳

日経 BP 社

難解な数式を使わずに量子物理の世界と歴史がわかりやすく解説されています。



『スマホ魔人』

石川 結貴／著

文藝春秋

電車の中はもちろん歩きながらも、片手に持って使っている人や、またゲームに夢中になってしまうスマホ。ハマったらぬけられない。それはもう中毒といって過言ではないでしょう。体への影響も懸念されます。

スマホとうまく付き合うには？



『美篤堂とはじめる本の修理と仕立て直し』

本の修理と仕立て直し

美篤堂／著

本づくり協会／監修

河出書房新社

お気に入りの本を長く保存したい方にお薦めです。修理、リメイクのテクニックがわかります。

高井戸図書館 (7月) のお知らせ

これからも高井戸図書館では様々なイベントを予定しています。みなさまぜひご参加ください。

◆7月15日(土) 14:00~14:30

世界のことばで楽しむ手遊びと絵本よみきかせ

内容: いろいろな国の原語の手遊び、読み聞かせなどの楽しいひととき

主催: ヒッポファミリークラブ・高井戸図書館

対象: 未就学児とその保護者

申込: 6月16日(金)よりカウンターまたは☎にて(30組)

◆7月17日(月) 10:00~11:00

もう一度英語を学んでみよう

内容: 英語をもう一度習いたい、もう少し使えるようになりたいという方に学習法やコツを教えます。

講師: 榛谷 都 先生

対象: 大人

申込: 7月1日(土)よりカウンターまたは☎にて(30名)

◆7月22日(土) 10:00~11:30

エンディングノートの書き方

内容: 知っておきたい周辺知識と注意点

講師: 明石 久美 先生

対象: 大人

申込: 7月15日(土)よりカウンターまたは☎にて(45名)

◆7月30日(日) 14:00~16:00

科学あそび教室 ~エコマイクとおどるヘビ君をつくろう~

内容: いろいろな物からどんな音がでるのか、楽器を使って確かめてみよう!

講師: 坂口 美佳子 先生

対象: 小学3年生~中学生

申込: 7月1日(土)よりカウンターまたは☎にて(36名)

よむよむラリースタート

7月21日~8月31日 対象: 未就学児~小学生



本を借りたり、イベントに参加したりするとスタンプをもらえます。

スタンプがたまるとプレゼントがもらえますよ。楽しみにしてくださいね。

※ 詳しくは、館内チラシ、ポスターなどでお知らせします。

高井戸図書館イベントカレンダー 6月

おはなし会

赤ちゃんおはなし会 毎週水曜日 11:00～11:30
 おはなし会 毎週水・第1,3,5土曜日 15:30～16:00
 赤ちゃんおはなし会・おはなし会  おはなし会 

6月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 
4	5	6	7 	8	9	10
11	12	13	14 	15	16	17 
18	19	20	21 	22	23	24
25	26	27	28 	29	30	

イベント: 青い日付

◆6月17日(土)14:00～15:00

スペシャルおはなし会

内容: たのしいおはなしやかみしばい、
 パネルシアター、けんだま工作

講師: 高井戸図書館スタッフ

対象: 未就学児から小学生、その保護者

申込: 5月15日(月)よりカウンターまたは☎にて(40名)

◆6月18日(日)14:00～16:00

高井戸寄席

内容: 楽しい話で暑気払い、元気に夏を乗り切りましょう。

出演: 文七迷人会

対象: どなたでも

申込: 5月19日(金)よりカウンターまたは☎にて(45名)

満員御礼

◆6月24日(土)14:00～15:30

Let's 俳句 ～10代だけの感覚を生かして～

内容: 俳句の楽しさを優しく教えてください！

講師: 関口 晋 先生

対象: 中学・高校生

申込: 6月1日(木)よりカウンターまたは☎にて(20名)

※イベントは高井戸図書館2階多目的ホールで開催します。

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

休館日 第1月曜日・第3木曜日(祝日と重なったときは翌日が休館です)

日曜日・祝日: 午後5時閉館 休館日: 

2階臨時閲覧席  9:00～20:00

 9:00～17:00 YA 広場 放課後～19:00 閉室

たかいどものがたり 第227号 2017年6月1日発行

杉並区立高井戸図書館 TEL 03-3290-3456

〒168-0072 杉並区高井戸東1-28-1

<http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>

<http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/m/>(携帯版)