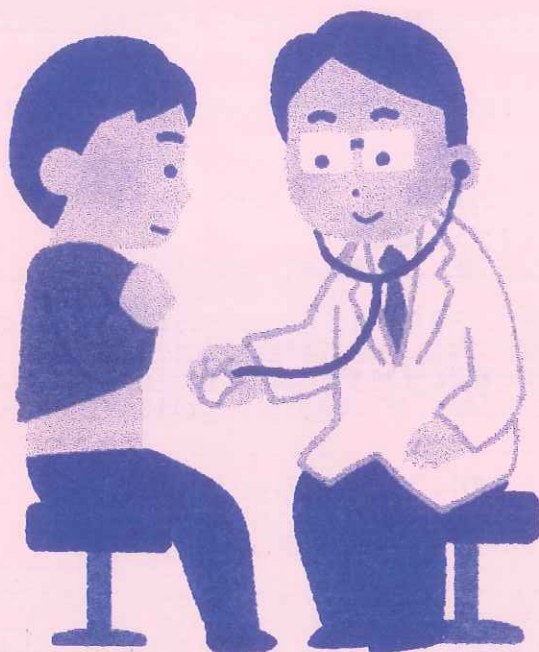


方南ライフ

特集

2017年 7月号



健康について考える

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。



経済ってこうなってるんだ教室
小学校の算数と国語の力があればわかる経済・金融の超入門書！
海老原 嗣生【著】 飯田 泰之【解説】 プレジデント社 請求記号:330エ

新聞を読んだり経済ニュースを見たりしていると「あれ、この意味なんだっけ？」と思うことはありませんか？
アベノミクス、デフレスパイラル……。なんとなく使っているけれど、しっかり理解したいときに、優しい言葉でしっかり解説してくれます。



魅惑の万華鏡
華麗にモダンに繊細に！
照木 公子【著】 日東書院本社 請求記号:759フ

鏡三枚で、不思議な世界を作り出す万華鏡。しかしこの本にはその仕組みではないものも多数紹介されています。
万華鏡が織りなす映像を写真でご覧ください。万華鏡の作り方も載っているので、ぜひ実際に見てみてはいかがでしょうか。



ママと子の「ごはんの悩み」がなくなる本
体も心も元気にのびのび育つ63の質問
松丸 奨【著】 サンマーク出版 請求記号:493.97



子育てをするとき、誰しもが食について悩むことがあるのではないのでしょうか？少食である、おやつはどこまであげていい、ネットでこう言っているけれど本当はどう？など、いろいろな質問に現役栄養士が答えてくれます。

- 定本 本田宗一郎伝
飽くなき挑戦 大いなる勇氣
中部 博【著】 三樹書房 請求記号:281ホ
- カクテルの歴史
ジョセフ・M. カーリン【著】 甲斐 理恵子【訳】
原書房 請求記号:596.7カ
- おしゃれな植物園テラリウム
初心者でもかんたんに
おしゃれなテラリウムができる！
ブティック社 請求記号:6277
- 異名・ニックネーム辞典
杉村 喜光【編著】
三省堂 請求記号:813.5ス

方南フェスタ 映画上映会

2017年7月29日(土)
14:00~16:30頃
(開場13:50)
方南図書館 多目的室にて
先着25名 入場無料

お問い合わせ 杉並区立方南図書館
(杉並区方南1-51-2 ☎03-5355-7100)

原作：藤沢周平(文藝春秋刊)
監督・脚本：黒土三男
出演：市川染五郎・木村佳乃ほか
公開：2005年10月1日
上映時間：2時間11分
配給：東宝

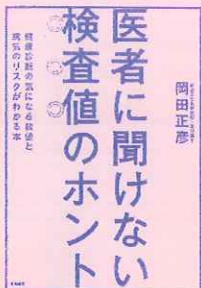


虫蟬しく丸

今月の特集

健康について考える

毎年気になる健康診断。今年はどうだろう...。
健康に生きるとはどういうことか？
この機会に自分にあった健康法を考えてみませんか？



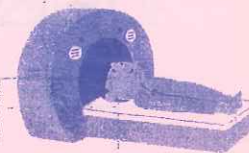
医者に聞けない検査値のホント
健康診断の気になる数値と病気のリスクがわかる本
岡田 正彦【著】 大和書房 請求記号:492才

健康診断で検査値の異常を指摘されたが放っておいては
いけないのか？出来れば薬を飲まずに済ませたい...。
こんな風に思ったことはありませんか？
各検査の目的や基準値を明記し、もしも異常と判定されたら
どうすればよいか具体的に説明しています。
今年の検診が楽しみ？！



健康に生きる覚悟
森村 誠一【著】
KADOKAWA 請求記号:914.7㊦J

会社勤めをしていると健康診断などは強制的に
受けさせられますが、定年後はすべて自発的となります。
作家森村誠一は、“生きるための健康より
生き甲斐のための健康”を推奨しています。
思わずうなずいてしまう身体によさそうな生活スタイルを
たくさん紹介しています。



ココロとカラダに効くお寺
朝倉 一善【著】
阪急コミュニケーションズ 請求記号:1857

”仏教は究極の健康法”でした。皆さんはお寺に行ってお参り
するだけですか？丹田呼吸を学びお腹を引き締め、精進料
理と断食で身体をきれいにし、鍼灸と温泉で身体を温める...
こんな体験が出来るお寺が全国にたくさんあるんです。



体にいい食べ物はなぜココロと変わるのか
畑中 三応子【著】
ベストセラーズ 請求記号:383.8A

体にいい食べ物と体に悪い食べ物はどのように生まれ、どの
ようになり、メディアはどのように扱ってきたのか？
社会情勢や科学の進歩により健康観の移り変わりがわかる
一冊です。
紅茶きのこ、酢大豆などのブーム誕生秘話やおもしろ話満載
です。



シニア夫婦のかんたん健康ごはん
ラクラクおいしい2品で栄養も満点！
岩崎 啓子【料理】 柴田 博【健康長寿食事監修】
学研パブリッシング 請求記号:596I

子供たちが独立して夫婦ふたりになる50代半ば。
夕食はいつもあっさりしたものに偏りがちではないですか？
作るのもおっくうになりがちな世代にぴったり。
ラクに作っておいしくしっかり食べられるレシピを紹介している
本です。

方南図書館カレンダー 7月

日	月	火	水	木	金	土
						1 
2	3	4	5 	6 	7 	8 
	休館日		おはなし会			おはなし会
9 	10	11	12	13	14	15 
← 特別整理期間のため臨時休館 →						
16	17	18	19 	20	21	22
			おはなし会	休館日	スタンプラリー開始	
23 30	24 31	25 	26 	27	28	29 
		児童行事	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



リサイクル市があります。
6、7日は公共・学校向け。
8、9日は一般向けです。
午前10時～午後5時まで。
※9日は午後12時までです。

【休館日】

7月の休館日は3日(月)、10日(月)～13日(木)、20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>