

図書館だより

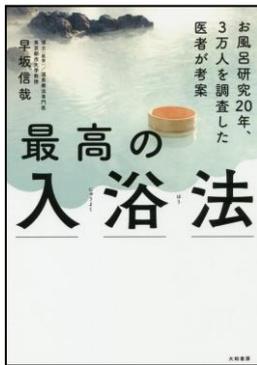
第57号

令和6年11月 加須市立図書館発行

特集①：心と体を“いやす”もの

猛暑日が過去最多となった夏が過ぎ、寒さを感じるようになってきました。季節の変わり目は気温や気圧の変化が大きく、多くの人がストレスを感じたり、体調不良になったりします。

そこで今回は、心と体のいやしをテーマにした本を集めてみました。



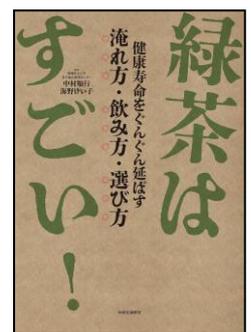
『最高の入浴法』 早坂 信哉／著 大和書房

入浴には免疫機能向上や血流改善、ストレスの軽減など、様々な健康作用があることが知られています。本書はそれらをより効果的にする入浴法を、温泉療法専門医が解説。寝ても取れない疲れや、気分の落ち込み、つらい症状がある時の湯の浸かり方から、医学的に正しい温泉の入り方まで、様々な入浴法を紹介しています。

『緑茶はすごい！』

中村 順行・海野 けい子／監修 中央公論新社

日本人になじみの深い緑茶には、「よく眠れる」「運動の疲労を軽減する」「自律神経を整えてリラックスできる」など健康に関わる多彩な効果があります。緑茶について深く知り、美味しく飲んで健康になる、緑茶習慣をはじめませんか。



『心と体に効くお香のある生活』

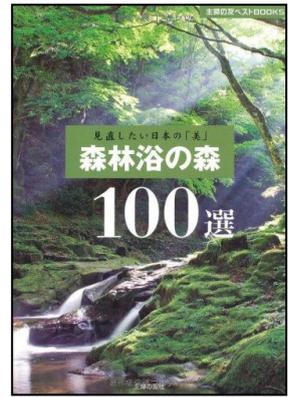
椎名 まさえ／監修 日東書院本社

香木・焼香などの「お香」は、古来より空間を浄化する作用があるとされ、またその香りを感じることで集中力・気分を向上させる効果を与えてくれます。お香の形、種類は多々あり、その深い魅力をわかりやすく紹介しているので自分に合う香りを楽しみながら探すことができます。



『森林浴の森100選』 主婦の友社／編 主婦の友社

「森林浴」という言葉が登場したのは今から40年ほど前のことです。当時の林野庁が日光浴・海水浴になぞらえ、森林に療養効果を求めることを目的として考案しました。清浄な空気に浸ることで、脳や神経の緊張を解き放ち、精神的なやすらぎを感じることができます。本書では林野庁が選定した、森林浴に適した日本の森の自然や情景などを紹介しています。



※2010年刊行のため、掲載されている情報が現在と異なる場合があります。



『コケリウム』 陶 武利／監修 笠倉出版社

インテリアとして、緑の植物を室内に取り入れている方も多いと思います。その中でもコケは華やかさこそありませんが、物静かで落ち着いた感じや、ふかふかした緑の絨毯を思わせる姿で、見る人をいやしてくれます。

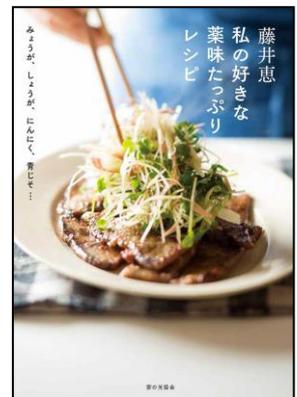
「コケリウム」は、ガラスなど光が通る透明なケースの中で育てる、コケのテラリウムです。コケの魅力を引き立たせる様々なアイデアが紹介されていますので、これから育ててみたいという方におすすめの1冊です。



『藤井恵 私の好きな薬味たっぷりレシピ』

藤井 恵／著 家の光協会

みょうが、青じそ、しょうが、にんにく、ねぎなどの薬味には疲労回復や体調を整える優れた健康効果があります。さらに、いつもの料理に加えることで味わいがぐっと深まり、その香りは食欲を増進させてくれます。みょうがのみそ汁、えびのしそ巻き揚げ、牛肉とトマトのにんにく炒めなど、薬味の持つ力を大いに活用したレシピを試してみませんか。



『ほんわかクラゲの楽しみ方』

平山 ヒロフミ／著 アクアパーク品川／監修 誠文堂新光社

海中を流れのままに浮遊する半透明の生き物クラゲ。プカプカ漂う様子にいやしを感じる人も多く、水族館では人気スポットにもなっています。本書は様々な色・形のクラゲを「かわいい」「おもしろ」「きもかわ」に分けて紹介。何も考えずに眺めてリラックスするのもよいですが、クラゲの不思議な生態について知ってみると、よりいやされるかもしれませんね。

☆☆☆こちらもどうぞ☆☆☆

『人は皮膚から癒される』 山口 創／著 草思社
『中国茶への誘い』 黄 恵子／著 角川春樹事務所
『無敵の「酢はち」レシピ』 浜内 千波／著 PHP 研究所
『歌うとなぜ「心と脳」にいいか?』 大島 清／著 新講社
『まるごとお灸百科』 岡田 明三／企画・編集・著 医道の日本社
『花で心を癒すフラワーセラピー』 天野 剛子／監修 誠文堂新光社
『疲労と回復の科学』 渡辺 恭良／著 水野 敬／著 日刊工業新聞社



特集②：おすすめ短編小説

年末年始の休みに入っても、なにかと忙しくゆっくり読書の時間を取れない方も多いのでは? そんな時は短編小説がおすすめです。そこで今回は複数の作家による短編が収録された作品を紹介します。



『小説の惑星 オーシャンラズベリー篇』
伊坂 幸太郎／編 永井 龍男／ほか著 筑摩書房

☆小説家・伊坂幸太郎が「小説の面白さ」をテーマに集めた傑作短編アンソロジー。対になるノーザンブルーベリー篇もあります。

『鉄道小説』
乗代 雄介／ほか著 交通新聞社

☆2022年に鉄道開業150周年を記念して発刊された短編集。5人の作家が“人と鉄道の記憶”についての物語を描きます。

『今夜は、鍋。』
角田 光代／ほか著 新潮社

☆寒い季節のごちそうはやっぱり鍋! やみ鍋、牡蠣鍋、餃子鍋にねこ鍋! ? 様々な鍋が登場する、心温まる短編集です。

『1日10分のぜいたく』
あさの あつこ／ほか著 双葉社

☆NHK国際放送のラジオ番組、NHK WORLD JAPANで朗読された小説のなかから、あさのあつこ、いしいしんじ、小川糸など8人の作家の作品が収録されています。

☆☆こちらもどうぞ☆☆

『サイドストーリーズ』 中田 永一／ほか著 ダ・ヴィンチ編集部／編 KADOKAWA
『20の短編小説』 小説トリッパー編集部／編 朝日新聞出版／編 朝日新聞出版
『私小説』 金原 ひとみ／編著 尾崎 世界観／ほか著 河出書房新社
『短編宇宙』 集英社文庫編集部／編 加納 朋子／ほか著 集英社
『ショートショート of 缶詰』 田丸 雅智／編 キノブックス
『謎々将棋・囲碁』 新井 素子／ほか著 角川春樹事務所
『蘇える鬼平犯科帳』 池波 正太郎／ほか著 文藝春秋
『掌篇歳時記 秋冬』 西村 賢太／ほか著 講談社



図書館カレンダー



11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

12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 ×	31 ×				

1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	31 ×	

×…全館休館日 △…加須図書館休館日 ▲…騎西・北川辺・おおとね図書館休館日

*開館時間 加須図書館…9:30～20:00 騎西・北川辺・おおとね図書館…9:30～18:00

～加須図書館まつり～

日 時：11月23日（祝・土）
9：30～16：30

場 所：加須図書館

★クイズラリーやおはなし会など楽しいイベントがいっぱい！ぜひご来館ください。

加須図書館まつり・講演会のお問い合わせは加須図書館へ

～絵本作家まつながもえさん講演会～

日 時：11月23日（祝・土）
14：00～（受付13：30～）

テーマ：「こうして絵本作家になった」

講 師：まつながもえさん（絵本作家・加須市観光大使）

定 員：60名（先着順）

場 所：市民プラザかぞ1階 視聴覚ホール

★まつながさんが絵本作家になるまでのお話や、絵本についてのお話を聞くことができます。

図書館まつり
同時開催！

年末年始の休館について

○年末年始の休館日

【市内全図書館】12月29日（日）から1月4日（土）まで

上記の期間、図書館は休館となります。休館期間中もブックポストで返却が可能です。※CD・ビデオ・DVD（おおとね館は紙芝居も）は除きます。

【お問い合わせ】

- 加須図書館
中央2-4-17 電話：0480-61-8200
- 騎西図書館
根古屋633-10 電話：0480-73-3178
- 北川辺図書館
麦倉1473-1 電話：0280-62-4400
- 童謡のふる里おおとね図書館
琴寄597-1 電話：0480-78-2211

☆図書館Webサイト



<https://www.library.kazo.saitama.jp/>