

本の森 8月号



丹波篠山市立中央図書館通信 No. 169

2019年 8月1日 発行

今月の特集

夏本番！

8月は、夏を涼しく過ごす工夫や熱中症対策、夏野菜を使ったレシピ、旅行、アウトドアなど、夏に関する本を集めました。暑い夏を快適に、元気に過ごしましょう！

『ホントはコワイ夏バテ51の対策』

福田 千晶 監修 日東書院本社 498.3 円



今年も暑い夏がやってきました。日本の夏は、猛暑日や熱帯夜が増え、年々過ごしにくくなっています。

本書では、普段の生活、水分・栄養補給、ファッションなど幅広く、夏バテを防ぐための対策が紹介されています。

「夏バテ」とは、①身体が体温を調節するだけで体力を消耗してしまう②冷たいものを飲んだり食べたりすると胃腸が冷えて消化不良になる③寝苦しくて夜眠れず翌日まで疲れが残る④過度なクーラーで身体が冷えて肩こりや頭痛になってしまうことを言うようです。夏バテは誰にでも起こりうるものですが、身体が冷えている人や寝不足が続いている人、胃腸が弱い人、汗をかくのが下手な人は特に注意が必要だそうです。

暑さに弱い赤ちゃんや小さな子供、高齢の方だけでなく、働き盛りや育ち盛りの世代にも気を付けてほしいポイントが満載の一冊です。
(永井)





マークデザイン
加藤昌男

文学の棚から

『戦争が立っていた』

戦中・戦後の暮らしの記録 拾遺集戦中編
暮らしの手帖社 916セ

映画「この世界の片隅に」がヒットしましたが、戦争中の日常生活を知ることができた作品でした。マスコミが伝える戦争体験以上に、戦争の悲惨さや過酷な状況、理不尽さを含めた市井の人々の生活そのものがリアルに感じとれました。



昨年の「戦中・戦後の暮らしの記録」刊行に続き、暮らしの手帖社から刊行された本著は、1968年に募集され、掲載されずにずっと社屋の倉庫に眠っていた手紙を編集したものです。疎開した子どもたちがさみしさや空腹と戦ったことや、戦闘機の操縦桿を握るアメリカ兵の顔が見えるほど近づいた攻撃が、赤ちゃんを抱く母親への攻撃を突如やめて飛び去ったこと…など、体験者自身の言葉で事実が赤裸々に語られています。

“すすさん”（「この世界の片隅に」の主人公）は、シリア・イラク・アフガニスタンなど紛争地域に今も実在する、ということも目を背けてはならない現実です。
(小土井)

『子育てしない子育て 天才たちの共通項』

小林 正観・中村 多恵子 共著 大和書房 379.9コ

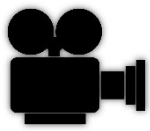
『子育ての基本は「育てない」こと。といっても育児放棄ではない。「この子を自分の思いどおりにしよう」とせず「思い」を持たず、子どもが自分で伸びていく力をただ見守ること。』と、著者の一人正観氏は語っています。

本書には“天から授かった才能”を開花させた10人の偉人の幼少期から成功までのエピソードが綴られています。そしてそれは、それぞれの親の子育ての記録でもあります。決して裕福な人ばかりではありません。その子育てに共通するのは、どの親も、子どもを丸ごと受け入れ否定せず、子どものやりたいことを尊重し、十分にやらせて自信を持たせて応援し続けた、ということです。

親が最愛のわが子を殺めるといふ悲しい事件が多発する昨今。子育てに正解はありませんが、時には“隣の子育てに耳を貸す”のも必要かもしれませんね。つつい小言が多くなってしまふ夏休み。我が子と自分を見つめなおしてみるのはいかがでしょう。
(酒井)

一般書の棚から





映画上映会のお知らせ



「ナイトミュージアム2」
 2009年・アメリカ 105分・吹替

- 監督 ショーン レヴィ
- 出演 ベン・スティラー 他
- 日時 8月 9日(金) 14:00~15:45
8月10日(土) 15:00~16:45
- 場所 中央図書館 視聴覚ホール

入場無料
申し込み不要



図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
作品展示・児童 (祥雲書の会) 7/23(火) ~ 8/6(火)				1 親子ふれあい スペース開放 (図書コーナー)	2	3
4	5 休館日	6 平和の日 PR 展 (人権推進課)	7	8 8/1(木)~8/12(月)	9 映画上映会	10 映画上映会 丹波篠山だけ 図書館の日
11 図書コーナー 休館日	12 図書コーナー 休館日	13 休館日	14	15	16 写真展(写友ささやま) 8/10(土) ~ 8/18(日)	17
18	19 休館日	20 写真展(九条の会ささやま) 8/20(火) ~ 8/25(日)		22	23	24
25	26 休館日	27	28	29	30	31

インフォメーション

いよいよ夏本番

図書館からのお願いです。

■冷房温度は、28℃に設定しています。

丹波篠山市では「地球温暖化防止対策」の一環として、適正冷房の実施に取り組んでおり、冷房の温度を28℃に設定しております。

■閲覧室内での飲食はご遠慮ください。

玄関付近に「湯茶コーナー」を設置しておりますので、飲食の際は、そちらをご利用ください。

ただし、水分補給のため、水筒やペットボトルの持込みは構いませんが、テーブルの上に置かず、必ずカバンの中に入れるか机の下などに置いてください。



皆さま方のご理解とご協力をお願いいたします。

広場

夏本番！！夏は海や山、夏祭り、旅行など楽しいイベントが目白押し。すぐにも行きたいと思います。が、その前に・・・

図書館にはキャンプの仕方・海や山の生物や植物・お祭りに関係する地域の歴史など、夏の楽しみに関する本がたくさんあります。暑い夏、図書館へお立ち寄りいただくと、ちょっとお得でいつもと違う楽しみ方ができるかもしれません。

中央図書館 足立 寛行

HIROBA

■丹波篠山市民センター図書コーナー(丹波篠山市黒岡 191) TEL 079-552-0394

開館時間 10:00~18:00(日曜日は 17:00 まで)

※職員は 12:00~15:00(土日は 13:00~15:00)の間、駐在

