

なかつがわ図書館

千カラをぬいてゆったり・・・
リラックスリラックス～

特集

さあ秋だ！
心も体もリフレッシュ



「アイらぶ図書館」は図書館や読書活動に関するたくさんの「愛」をペンリレーで掲載しています。

↓
早川音愛さん



高校2年生
かなで
水野奏さん
【中津川】

↓
次は小栗沙和子さん

私の一冊

みなさんは、繰り返し読むほど好きな本はありますか。私は読書が好きですが、長編で難しい内容だと、途中で読むことをやめてしまうことも少なくありません。私が紹介する『かがみの孤城』は、長編でありながら最後まで一気に読むことができます。不登校の少女へこころと6人の少年少女が、城に集められます。そして城の謎を追い、明らかにしていった先には感動のラストが・・・？

中学生の少年少女が主人公の物語ですが、大人の方にもぜひ読んでもらいたい本です。かつて子どもだった人も、同じように学校に通う子どもたちも、十代の生きづらさを自分自身に重ね合わせて読むことができます。ミステリー要素、登場人物の意外な結びつきなど、魅力的な仕掛けが驚きと感動を呼び起こします。

水野さんのおすすめの本

2018年 本屋大賞

『かがみの孤城』
辻村深月 / 著 ホブラ社

中学校に行くことができません。家に閉じこもりがちの少女・こころ。ある日、家の鏡が突然光り出し、不思議な場所へ誘われた。そこには、似た境遇の7人が集められていたのだった。隠された鍵を見つけた者は、願いが叶うというが・・・。

11月24日は図書館まつり！ 11月24日(日)は、第8回なかつがわ図書館まつりを開催します。ここでは、図書館まつり内で行うイベントの一部をご紹介します！

★ぬいぐるみのおとまり会 年長～小学生 申込

皆さんのおうちのぬいぐるみたちが、図書館におとまり。夜、ぬいぐるみたちが図書館の中で過ごす様子をこっそり撮影してプレゼント！ぬいぐるみがあなたのために選んだ絵本を借りることができます。

※ぬいぐるみのお預かりは事前に行い、図書館まつり当日に返却させていただきます。

★としょかんクロスワード 保育園・幼稚園・小学生

図書館まつり会場をまわって、クイズを解いたりイベントに参加してクロスワードを完成させ、キーワードをあてよう！正解者にはプチプレゼントが・・・！
(プチプレゼントは無くなり次第終了となります)

★My手帳を作ろう！ 小学5年生～大人 申込

昨年人気だったイベントが再び登場！自分だけのオリジナル手帳が作れる体験です。

★ブックコート

汚れや水濡れから守るために、本のカバーにビニールコーティングをする体験です。ご自宅から一人一冊本をお持ちください。

申込 マークがあるイベントは、事前に申込みが必要です。定員になり次第締め切ります。それぞれのイベントの詳細は、図書館のホームページまたはチラシをご覧ください。
問い合わせは図書館まで ☎:(0573)66-1308

マニアックな本のすすめ

ちょっとマニアックでユニークな本をご紹介します。

『Ninja 英語訳つき忍者入門』
山田雄司 / 監修 主婦の友社

大学で日本唯一の忍者・忍者学の講義を持ち、忍者研究の第一人者である著者が、本当の忍者とは何か、その心得や技について解説した入門書。忍者に心惹かれる方はこの一冊からどうぞ。



かなで
水野奏さん (中津川)



11月24日は図書館まつり！



『Ninja 英語訳つき忍者入門』



さあ秋だ！心も体もリフレッシュ

秋も深まり、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。この時期、心も体も縮こまりがちではありませんか？今回は、心身ともにゆったりとリフレッシュできるおすすめの方法と、それぞれにぴったりの本をご紹介します。心と体をしっかりほぐして、冬をむかえましょう！



笑って細胞を元気に！

毎日笑っていますか？忙しさで笑顔を忘れてないですか？実は、笑うことは**ストレスを消散し心のリフレッシュ**することだけでなく、**体内の細胞の活性化**にもつながっていきます。大声で笑わなくても、ほほ笑んだり、**笑顔を意識するだけでも**ストレス軽減や気分がよくなる****という研究結果が出ているそうです。「笑う門には福来たる」ということわざがあるように、笑って、心身ともに健康を手に入れましょう！！

『笑うとなぜいいか？』
齋藤茂太 著 新講社

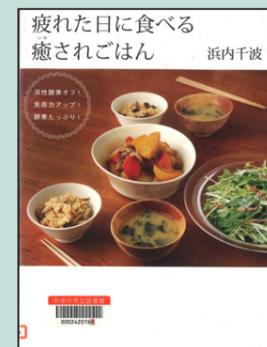


『科学的に元気になる方法集めました』
堀田秀吾 著 文響社



食で疲労に打ち克つ！

『抗疲労食』
渡辺恭良 他著 オフィス・エル



『疲れた日に食べる癒されごはん』
浜内千波 著 ワニブックス

美味しいものを食べた時に幸せだな～と感じるように、食べることで心が満たされるのはもちろん、**何をどんな風に食べるか**によっても、体をリフレッシュさせることができます。

疲労に対抗できる栄養をバランスよく摂ることで、細胞の代謝を活性化させ、元気にさせることができます！

毎日口にするものだからこそ、そのパワーはあなどれません。食から元気、もらいましょう！

体がだるい時、気持ちよく眠りたい時など目的別におすすめレシピを紹介。



涙でモヤモヤを洗い流す

感動的な本や映画で、涙を流したらなんだかスッキリしたという経験をした人は、とても多いと思います。その理由として、**感情的な涙の中には、ストレス反応が起こった際に分泌されるホルモンが含まれており、泣くことでそれが涙として流れ出る**そうです。そのため、ストレスが体外へ出て行き、気分がスッキリするというわけですね。

だんだんと寒さが深まり、外に出たくないな～という日は、お家で「涙活」もいいかもしれませんね♪

『心が元気になる涙のキキメ』
寺井広樹 著 マガジンハウス



『名作にひそむ涙が流れる一行』
齋藤孝 著 ジョルダン

涙を誘う、心ほぐれる一行を味わってみてください。

お風呂でめぐりをよくする

落ちこみ・ゆううつ、
高血圧・低血圧、など
いろんな不調に効く
入浴法がわかります！



『最高の入浴法』
早坂信哉 著 大和書房

体が疲れていると、ついついシャワーだけで済ませてしまうことってありますよね。

しかし、疲れを取り、体をリフレッシュさせるには、**湯船に浸かる**ことが良いと言われています。湯船に浸かり**血行を良くすることで、むくみや肌荒れの解消**など、女性には特に嬉しい効果をもたらします。

最近では、お風呂で使えるマッサージ器具や枕などが多く販売されています。また、キャンドル、ライト、アロマオイル、入浴剤など、光や香りでリラックスできるグッズも多いです。

時間がない時こそ湯船に浸かり、毎日の疲れをため込まないようにしましょう！！



『ハンドメイドキャンドル』
福間乃梨子 著 文化学園文化出版局

手作りキャンドルの
やさしい灯りに癒される
お風呂タイム・・・



体がほぐれて
疲れが取れるわ～



瞑想で自分と向き合う

雑念を捨てねば・・・
集中、集中！



瞑想中のワオキツネザルくん
(いしかわ動物園にて)
撮影：HAMA

瞑想とは「心を鎮めて自身と向き合い、今の自身の心がどう感じているか知ること」です。

瞑想の効果について

- ・ **ストレスが減少する**
- ・ **自分に自信が持てる**
- ・ **物事をポジティブに考えられる**
- ・ **幸福感を感じられる**

瞑想と言うと、「時間を十分に取ってゆっくりと行う」というイメージがありませんか？

実は、たった1分間でできる瞑想もあります。具体的な瞑想の方法については、入門書から上級者用など、たくさんのが出版されていますから、自分に合っていて長続きするような瞑想を選んで早速やってみましょう！

『からっぽ！』
アンディ・ブディコム 著
満園真木 訳 辰巳出版

