

ココロつながる なかつがわ図書館

特集

さあ、春だ！ 心も体もやわらかく ほぐそう

アイ ラブ
I ♥
図書館

高橋俊和さん（茄子川）

きょうは
何の日？

3/13はサンドイッチの日

4 質の高い教育を
みんなに

アイ ラブ
I ♥
図書館

「アイ ラブ 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。

↓
瀬瀬康雄さん



高橋俊和さん
【茄子川】

↓
次は 大野光也さん

私の読書ライフ

私には2つの読書スタイルがあります。新しい情報、様々な視点からの考
え・見方を知るために、新書を多く読みます。机の前に座り、まるで受験生
のように読書に向かいます。必需品は蛍光ペンと小さな付箋、参考になる箇
所は黄色、特に大事な箇所は赤、引用は青、用語は緑と各色のアンダーライ
ンと付箋を付けていきます。読み終わった後には、「読書記録」に整理し、
後から見直せるようにします。

一方、疲れている時や現実逃避したい時などは、寝そべったり、こたつに
入ったりして、日本の作家の小説を読みます。最近印象に残った本は、伊吹
有喜氏の「犬がいた季節」「雲を紡ぐ」、樗一志氏の「レノンデールの祈り」、
林真理子氏の「小説8050」もおもしろかったです。歴史小説も大好きです。
中学生の時に読み、今も時々読み返す作品が高木彬光著「成吉思汗の秘密」、
ものすごいロマンを感じます。私の読書ライフはその時々気分に合わせて
ですが、必ず明日からの活力をもらえます。そして一歩成長した気分になり
幸福感を抱いて眠りにつきます。時には本を閉じられず、寝不足になる日も
ありますが…。

高橋さんの本
おすめ

伊吹有喜／著 双葉社
『犬がいた季節』
四日市の進学校・八幡高校に迷い込んだ白い犬は
「コーシロー」と名付けられ、学校で飼われること
になる。
昭和・平成・令和それぞれの時代の高校生と
コーシローが過ごした日々を描いた全6話から
なる物語。

きょうは
何の日？

3/13はサンドイッチの日

子どもの頃に夢見た、天まで届きそうなほど何層もあるサンドイッチ…
挟みたいものは無限にある。
よし。だったら、もう企画で取り上げて作ってみるしかない！
ということで作ってみました。

大人が読んでも
楽しくて
うまそうな絵本



『サンドイッチにはさまれたいやつ』
岡田よしとか／作 佼成出版社

おにぎりのぐになれなかったトンカツたちは
夜のパンやさんで思い思いにパンに
はさまって・・・！？



図書館だより 発行 中津川市立図書館
No.52 早春号 編集 図書館だより編集委員会

〒508-0041 中津川市本町 2-3-25
☎：(0573)66-1308 FAX：(0573)66-6256
ホームページ：http://www.city.nakatsugawa.lg.jp/tcs/lib/index.html
メールアドレス：library@city.nakatsugawa.gifu.jp

春は、心もカラダもこわばりがち 全部ほぐそう！

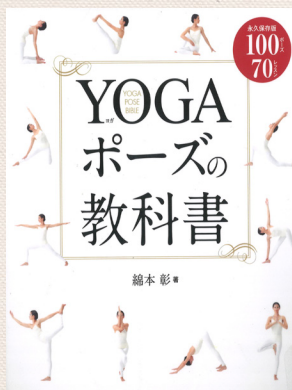


私、実は春がとても苦手。
なんだか気分が
沈みがちなんです...

じゃあ、一緒に
心も身体もほぐしましょう！
こんな本いかがですか？



ヨガでからだをほぐす



YOGA ポーズの教科書
綿本彰／著 新星出版社

身体の使い方について
写真付きでわかりやすく解説。
安全にかっこいいポーズを
とってみよう！

『YOGA ポーズの教科書』を参考に
編集委員 T がやってみました！
監修：ヨガはるじ (IHTA ヨガイストラクター 1 級)

キャット (猫) のポーズ

交互に！



英雄のポーズ2



後ろにも体重意識！



逆英雄のポーズ



椅子ヨガ

1日5分で自律神経が整う
山田いずみ／監修
マガジンハウス

初心者にも簡単にできて
より効果が出やすい！
1日たった5分でできて
自律神経が整う。



男のヨガ

ビジネスエリートが習慣にしている
自己マネジメント術
竹下雄真／監修 朝日新聞出版

ヨガは女子のものだと
思っていませんか？
ストレスをコントロールして
仕事の質を向上させましょう。
男性のみなさん必見です！

図書館だより関連イベント

生活の中にヨガを
取り入れてみませんか？

令和4年3月20日 (日)
13:30~15:00

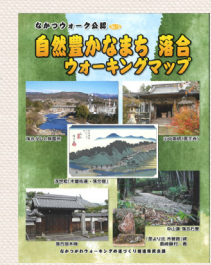
講師：ヨガはるじ
定員：25 名
椅子ヨガをします！
図書館にて
申込み受付中です！

歩いて身体をほぐす



痛くない！疲れない！
歩き方の教科書
木寺英史／著 朝日新聞出版

身体を傷めるような
歩き方をしていませんか？
体への負担が少ない
歩き方を学び、
いつまでも元気に歩きましょう！

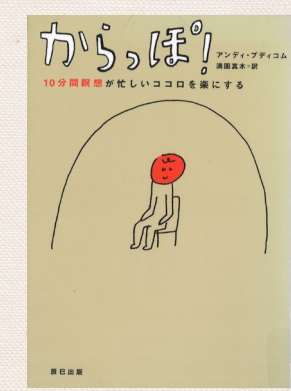


図書館でも市内各地の
ウォーキングマップを
無料で配布しています。

編集委員 N のウォーキング記 (山口地区)

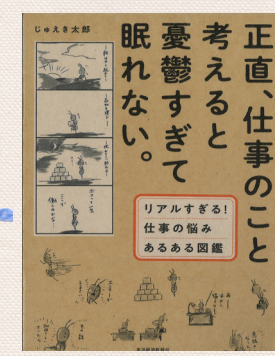
おそばが美味しい道の駅「きりら坂下」の駐車場に
車を止めてリュックを背負って出発。
まずは弥栄橋を渡り、ループ橋マニアに人気の
「弥栄ループ」を仰ぎながら手前の脇道に入り、
すぐの階段を登って見晴らしのいい丘陵地に出る。
のどかな田んぼ風景の中、諏訪神社を目指す。神社に参拝して小休憩。
19号線を横切り、長い石段と立派な門の光西寺に到着。
木曾川を見下ろしながら、田んぼの中を歩いて、
小高い丘の「山の神古墳」に寄って、帰途。
見どころも多いのどかな5kmのウォーキングコースでした。

読書で心をほぐす



からっぽ！
10分間瞑想が
忙しいココロを楽にする
アンディ・ブディコム／著
辰巳出版
※絶版 再編集版が出ています。

「10分間瞑想」で
いつでも心を穏やかに。
ストレスや不安の解消にも
効果的。



正直、仕事のこと
考えると憂鬱すぎて眠れない。
リアルすぎる！仕事の悩みあるある図鑑
じゃえき太郎／著 東洋経済新報社

仕事に悩む人を
働きアリに例えた4コマ漫画。
「あるある〜！」と共感できて
クスッと笑えて癒されます。

もしかして繊細さん？



過敏で傷つきやすい人たち
HSPの真実と克服への道
岡田尊司／著 幻冬舎

HSP (敏感すぎる人) という概
念が近年話題となっています。
HSPと一口に言ってもその症状
は様々。HSPについて網羅的に
分かります。



「気がつきすぎて疲れる」が驚くほどなくなる
「繊細さん」の本
武田友紀／著 飛鳥新社

HSP 専門カウンセラーの著者が
生まれつき繊細な気質を持っている
人向けに毎日心地よく過ごすた
めのヒントを紹介。