

図書館だより



No. 9

平成 27 年 1 月 30 日発行

新年が明け、もう1ヶ月が経とうとしています。2015年、みなさんはどんなスタートを切ったでしょうか。よい勢いでスタートできた人はその勢いをそのままに、なかなか目標が定まらないという人は自分のやりたいことを探しながら、それぞれが2015年も良い年となるよう進んでいきましょう。

さて、せっかくお正月に食べ過ぎてしまった分が落ち着いてきた頃ですが、2月には節分、バレンタインと、またおいしい行事が控えています。楽しみにしているながらも、再び食べ過ぎてしまう不安がよぎる人は、体を動かすことをいつもより意識して日々の生活を送ってみましょう。

バレンタインに向けては、みなさんも張り切って準備をしていくかと思いますが、図書館も恒例のバレンタイン特集の展示をします。チョコレートを使ったおいしいそうなレシピ本をズラっと並べて待っていますので、下調べにどんどん活用してください。



日頃からの意識が大切*

782-キ 『KIMIKOのハッピーウォーキング』 KIMIKO || 著 主婦の友社

立つこと、歩くこと、身のこなし。どれも日常生活で行っていることですが、この3つを意識して行うことだけで、体は変わるのです。靴のすり減り方から、姿勢の悪い癖を見つけ、それぞれの改善方法を教えてください。「確かに私こんな姿勢になっている気がする…」と姿勢の悪さを改めて痛感すると共に、「何とかしなくちゃ！」という意識が芽生えます。

簡単なようですが、歩き方、姿勢の保ち方を常に意識していくのは大変です。ですが、改善することで体も心もすっきりと前向きになれます。美しい姿勢を身につけ、体を正しく支える筋肉を作っていきましょう！

バレンタインの強い味方*

596.6-シ 『チョコケーキとクッキー、生チョコレートの本』 下迫 綾美 || 著 主婦の友社

「今年は何を作ろうかな」と頭を悩ますバレンタインのお菓子。一度にたくさん作れるものがない人、じっくりこだわりの一品を作りたい人、ひと味工夫のあるものを作りたい人、色々なタイプに分かれるかと思えます。この本は、基本のレシピ+アレンジレシピが紹介されているので、ひと味工夫のあるものを作りたい人へ特におすすめです。生チョコは『紅茶が香る生チョコレート』や『ラムレーズン&ビスケット入りトリュフ風生チョコ』へ、ブラウニーは『キャラメルバナナのブラウニー』や『ホワイトチョコレートのブラウニー』へとアレンジされています。レシピを見て、ますます何を作ろうか悩んでしまうかも！

五美大展を知っていますか



平成26年度 第38回 東京五美術大学連合卒業・修了制作展

日程: 2015年2月19日(木)~3月1日(日)

10:00~18:00 入館は17:30まで 2月24日は休館

場所: 国立新美術館



五美大展とは、東京造形大学・日本大学芸術学部・武蔵野美術大学・多摩美術大学・女子美術大学の5つの大学が合同で行っている制作展です。正式名称は、東京五美術大学連合卒業・修了制作展。

大学の卒業展示でありながら、会場は美術館。そして、各大学から選ばれた作品は日本画・油絵・版画・彫刻と多岐に渡り、その数の多さにも、ひとつ一つの作品から放たれているパワーにも衝撃を受けまます。しかも、こんなに見応えがありながら、なんと入場は無料。一度行くと、そのおもしろさにハマってしまうおすすめの展示会です。ちなみにこの5つの美術大学からは多くの作家さんも生まれています。

日本大学芸術学部卒業の作家さん

B913.6-ム 『パンとスープとネコ日和』 群 ようこ || 著 角川春樹研究所

母の営んでいた店『お食事処 カヨ』を改装し、ä【エー】と新たに名づけた店をオープンさせたアキコ。メニューは日替わりの【サンドイッチとスープ、サラダ、フルーツ】だけ。母の店時代の常連さんや向かいの喫茶店のおばさんに、ああたこうだと言われながらも、頼もしい相方であるアルバイトのしまちゃんと、シンプルだけど、素材にこだわり、丁寧に作ったメニューでお店を営む。そして、2階の住居では愛猫たちが帰りを待っている。

ゆっくりと流れていくアキコの日々から、食への思い、人や猫との温かい繋がり、大切なものをなくす悲しみを感じていく物語です。

武蔵野美術大学卒業の作家さん

913.6-シ 『占星術殺人事件』 島田 壮司 || 著 講談社

そのトリックを理解するには、物事を視覚化し、それを分解し組み立て直せる能力が必要です。

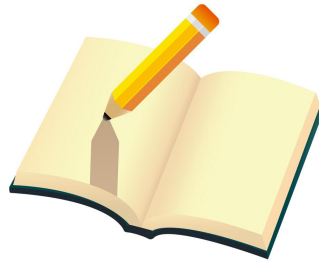
昭和初期に起きた6人の娘が殺され、遺体はばらばらにされたうえ遺棄されるという悲惨な未解決事件。犯人らしき画家の手記が残されていたのですが、しかし彼も事件前に殺されていました。手記には占星術と錬金術によって6人の娘の遺体を用い、アゾート(完ぺきな肉体を持つ女性)を作り上げる異様な計画が記されていました。事件から40年後、残された資料を頼りに解決に乗り出すのが占星術師・御手洗とその友人石岡。まるでホームズとワトソンのような二人は謎を解くことができるのか。というか、もう解けているらしい御手洗の焦らしに、石岡もあなたも耐えられるか。

★未来を切り開くためのキーワード★

『未来を切り開くためのキーワード』第8回目のキーワードは“**人生を設計する**”です。

これからの長い人生をどんな風にして過ごしていくか。築いていく人生は人それぞれです。ただ、どの人生にも共通して知っておくべきこと、考えておくべきことがあります。お金のこと、結婚や家族のこと、仕事のこと、まだみなさんにとっては先のことのように感じることも多いかもしれませんが、どこかでぶつかる事項であります。

今から少しずつ自分の人生の全体図を描いていくために、その材料となる知識を増やしていきましょう。そして、よりよく人生を送っていきましょう。



女性と仕事

366-チ『**がんばった分だけ認められる女子の仕事術**』 千葉 のり子 || 著
日本実業出版社

女性が社会に進出し、活躍の場を広げている現代。「私はこうやって働きたい！」と将来の夢を抱いている人もきっと多いはず。けれど、いざ社会に出る時というのは、やっぱり不安になることが多いでしょうし、働いていく上でも様々な悩みを抱えていくでしょう。この本は、そんな時のお守りになるようにという思いを込めて作られた働く女子のための「仕事の基本ルール」本です。

職場での様々なシーンにおける女性ならではの感性や特性の生かし方が述べられている他、女性としてのキャリアの積み方や女性が失敗しがちな行為についてのアドバイスも充実しています。社会に出る前、出た後、いつ読んでも自分に役立つ内容ですし、職場内に限らず、人とのコミュニケーションをとるためのコツも得られます。

お金と生活

591-オ『**知らないと言バイお金の話**』 岡崎 充輝 || 著 彩図社

私たちの生活とお金は切っても切れない関係にあります。そして、大人になるにつれ、保険、税金、年金、住まいなど、お金の用途というのは細かく、ややこしくなっていきます。この本では、社会の仕組みとそれに伴ったお金の話がされています。

今、読んでも、まだ自分には遠い先のことだから、と実感が湧いてこず、すぐには理解しきれないところがあるかと思います。それでも、ここに載っているお金の知識は、みなさんにとって必ず知っておくべき大切なことです。自分のほしいものを買うためだけでなく、先を見据えながら、自分とそして、家族が生活していくために使うお金をどう組み立てていくか、シュミレーションする力を身につけていきましょう。

子育てとは

599-ノ『**子どもといっしょに育つ魔法の言葉**』 ドロシー・ロー・ノルト || 著 PHP研究所

将来、結婚し、子どもを授かった時、どのように子育てをしていけばよいのか。育ててもらっていた立場から育てる立場に変わった時、みなさんも多くの苦労を実感することになると思います。

素直な子に育ててほしい、優しい子に育ててほしい、と親として子どもの成長には様々な願いを持つことでしょう。しかし、願うことが多くなるあまり、自分や子どもの負担となってしまうこともあります。そんな心にゆとりがなくなりそうになった時に読むと、知らず知らずのうちに自分ができてしまっていた過ちに気がついたり、張りつめていた気持ちを解す言葉に出会えたりできる本です。保育の道へ進みたいと思っている人にもおすすめです。

🚗 図書館司書の「今月はこの本を読みました」 🚗

中谷美紀さんの『**インド旅行記 北インド編**』(292-ナ-1 幻冬舎)を読みました。先月に続き、この本も再読本です。インドは誰の旅行記を読んでもインパクトの強い国で心に残りますが、中谷さんのインド旅行記はどことなくエレガントな雰囲気漂っているところが印象的です。インドではお馴染みの腹痛やパスポート紛失などのトラブルに悩まされながらも、ヨガを楽しみ、期間限定ベジタリアンになりながらインドの食を堪能している様子が日記形式で書かれています。



特に注目なのは、中谷さんのいただいている食べ物が、本当においしいそうだということ。豆と米の粉をクレープ状にしてパリパリに焼いたものの中にジャガイモのカレーが包んであるドーサ、表面はサクツ、中は野菜の食感とともにモチモチとした歯ごたえのベジタリアンカバブなど、「それは一体どんな味がするんだろう」と食欲をそそられました。この本を読み終わるまでに、何度カレーを作ってしまったことか！そして、ヨガのレッスンがとっても心地よさそうで、無性に体を伸ばしたり、曲げたりしたくなりました。女子の目線でインドの楽しみ方を知るのにぴったりな本でした。

【今井】

直木賞候補に挙げた作品の中から、賞を取った『サラバ』ではなく、『**悟浄出立**』(913.6-マ 新潮社) 万城目学 || 著を読みました。『鴨川ホルモー』『鹿男あをによし』『プリンセス・トヨトミ』と、ちょっと不思議な世界を描き出すこの作家さんが書く直木賞候補になる作品はどんなものなのか、でも悟浄が主人公ならば、きっと妖怪物(悟浄といえば『西遊記』、三蔵法師のお供として、悟空や八戒とともに取経の旅に出る妖仙)だから万城目さんらしい変な話なのかもしれないと、妙なところに興味を持ちつつ読んでみました。西遊記にありがちな、妖魔に三蔵法師と囚われている最中に交わされる悟浄と八戒の過去話。いつも後からついていだけの自分にモヤモヤしていた沙悟浄は、そこで気付くのです。大切な“今”。でも「過程こそが一番苦しい、この人間界ではそこに最も貴いものが宿ることもある」という心に残る発言が、物語の最初に「俺は山というものが嫌いなんだな。こんなに苦労して上って、また同じぶんを一生懸命になって下るんだぜ」と言っていた八戒の言葉なのはやっぱり、万城目さんだなぁ。

【鈴木】