

市川市立図書館のメールマガジンをお送りいたします。

「メールでのサービス」で配信をご希望された方へお送りしています。

市川市中央図書館開館 20 周年記念

◆◆◆-----  
◆◆ 市川市立図書館メールマガジン 第 68 号 2015.1.15  
◆-----

昨年こどもとしょかんでご好評いただいた新春企画「福袋」を、今年は対象を大人にも拡大して実施しました。図書館員が色々なテーマで本を選んで詰めた「本の福袋」、普段は手に取らない本にふれる機会になったのではないのでしょうか。今年も図書館ではワクワクするような企画を計画していきます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

■ ■ 図書館からのお知らせ □-----

◆ 「市川よみっこ運動」から大型絵本を寄贈していただきました！

○ 第 8 回市川よみっこ運動（2014 年度）で集まった寄付金の社会貢献活動として大型絵本（13 冊）が中央図書館に寄贈されました。市川よみっこ運動からの寄贈は、2010 年度の大活字本の寄贈に続き 2 回目となります。

○ 今回寄贈していただいた大型絵本は学校等への出張おはなし会や、読み聞かせ等の団体の方への貸出に利用いたします。

○ 寄贈本贈呈式のページはこちら

<http://www.city.ichikawa.lg.jp/library/info/1169.html>

◆ 「市川市の図書館ポスター・標語」最優秀・優秀作品巡回展示のお知らせ

中央図書館開館 20 周年を記念して、昨年 7 月から 9 月に図書館をテーマにしたポスター・標語作品を募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。ありがとうございました。来館者の皆様の投票と審査員の審査により、最優秀賞、優秀賞、特別賞、佳作の各賞が決定しました。図書館への思いのこもった作品を各図書館にも巡回して展示いたします。お近くの図書館でどうぞご覧ください。

○ 中央図書館 1 月 6 日（火）～1 月 29 日（木）

○ 平田図書室 1 月 31 日（土）～2 月 12 日（木）

- 南行徳図書館 2月14日(土)～2月26日(木)
  - 信篤図書館 2月28日(土)～3月12日(木)
  - 行徳図書館 3月14日(土)～3月26日(木)
  - 市川駅南口図書館 4月1日(水)～4月16日(木)
- 特別賞・佳作は3月末まで中央図書館で展示しています。

■ ■ テーマ展示 □ .....

◆ 中央図書館

○「心と体のメンテナンス」(1～2月)

最近やる気が出ない、体が重い、イライラする…。日々の生活の中で、ふとした時に心や体の不調を感じることはありませんか。自分では元気なつもりでいても、知らず知らずのうちに疲れがたまってきているのかもしれない。

今回は、誰でも気軽に心と体をメンテナンスできるような本を集めました。忙しいとついつい後回しになってしまいがちですが、時には心と体の声に耳を傾け、調子を整えてあげる時間も必要なのではないのでしょうか。2015年、体と心をいたわって、生き生きと楽しく過ごしましょう。

○展示の本からいくつかご紹介します。

◇『ストレスに負けない生活：心・身体・脳のセルフケア』

熊野宏昭／著（筑摩書房 2007）

現代人の抱えるストレスは、本人の自覚がないままに心身に蓄積し様々な影響を及ぼします。

この本では、ストレスが人間の健康を阻害するメカニズムを解説した上で、ストレスと対極にあるリラクゼーション状態を自ら作り出す具体的な方法について行動医学、脳科学の知見に基づいて紹介しています。「力まず、避けず、妄想せず」をキーワードに心身を自らマネジメントすることが、ストレス状態をうまく乗り切る近道になるかもしれません。

◇『アタマとカラダが冴える！東大おやつ教室』

東大料理愛好会／著（新潮社 2013）

東京大学を中心にさまざまな大学、専門学校のメンバーで構成されるサークル「東大料理愛好会」が考え出した、体と頭に良いおやつのレシピ 51種が掲載されています。

例えば、「おからナゲット」の材料であるおからは、脳の情報伝達に関わ

る神経細胞に欠かせないレシチンが豊富に含まれ、物忘れや脳の老化を予防する効果があり、また、「ローズヒップババロア」は、ビタミンCやカルシウム、鉄分が豊富なローズヒップを食材にしており、風邪の予防に効果的とのことでした。

◇『癒しのランニング』金哲彦／著（講談社 2013）

2007年に始まった東京マラソンの参加申込者数は毎年増加を続け、2013年大会では抽選倍率が10倍を超えました。なぜこれほど人気があるのでしょうか。ジョギングやランニングには、ダイエットや健康維持、体力向上などの身体面だけではなく、ストレスの発散やリフレッシュ、達成感など精神面でも効果があります。

ランニングに興味があり、これから走ってみたいと考えている方におすすめの1冊です。

.....

◇メールマガジンの登録・解除はこちら

<https://opac.city.ichikawa.chiba.jp/winj/opac/top.do>

◇このメールは自動配信されています。このアドレスに返信いただいても内容の確認およびご返答ができません。ご了承ください。

---

市川市中央図書館

〒272-0015 千葉県市川市鬼高 1-1-4 047-320-3346

---