

図書館だより

2025年6月号 vol.2



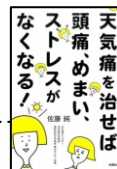
【今月のテーマ】梅雨のウェルビーイング

6月は気圧の変化で、気持ちも落ち込みやすい時期です。

「こころ」「からだ」「人間関係」を快適に過ごすためのヒントが書かれた本を紹介します。

『天気痛 つらい痛み・不安の原因と治療方法』佐藤純／著 光文社【東】

雨が降ると膝が痛いとか、気持ちが滅入るなんてことはありませんか？それは天気による影響だったのです。この本ではそんな不調の対処法を説明します。



～体を動かす～

体を動かすと、体も心も温かくなります

『心が弱ったときのツボストレッチ。』マガジンハウス【西】

肩が凝った時や腰が痛いときだけでなく、心が弱った時にもツボは効きます。身体も心も両方に効果のあるツボストレッチ。おすすめです。



『肩甲骨はがし 完全版』遠藤健司／著 幻冬舎【東】

肩を回して、心も体も健康に。一日一分もかかりません。間違いやすいポイントも、イラストで分かりやすく紹介しています。肩が痛くて回せない人のための準備運動、アフターケアも掲載しています。

『ずばらさん、ぐうたらさんでもできる朝1分夜1分軽・楽すどれっち』

吉田真理子／著 ベースボール・マガジン社【西】

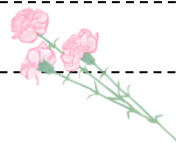
気づいたときに、ちょっとの時間で簡単にできるストレッチを紹介。

大きな写真で分かりやすく説明してあるので、面倒だけど運動しなくちゃ...と思っている方、ぜひお試しを。

～生活のウェルビーイング～

『これからの暮らし方 心地よく生きるための衣・食・住・緑・美』 エクスナレッジ【東】

仕事や子育てなどの忙しい日々が落ち着いた後、充実な生活を送るために、各ジャンルで活躍する女性がライフスタイルを提案します。毎日の暮らしと意識に小さな変化が起こり、充実した後半人生をスタートできるかもしれませんよ。



『実践！ウェルビーイング診断』前野隆司／著 ビジネス社【西】

「幸福度診断」を開発した作者による、個人、会社での幸福度の高め方を紹介します。リモートワークが定着した今だからこそ、体も心も、職場の人間関係を快適に。どのようにして自分の幸せを高め、組織としてチームで幸福感をつかみにいくのか。幸せについて考えてみませんか？



～おすすめの活字本～

こんなに文字の大きさが違います!!

あ → あ
あ → あ

『天を灼く』あさのあつこ／著 大活字文化普及協会【東】

上士の嫡男として恵まれ育った藤土郎が、ある日突然父が罪人となり処刑されてしまう。父の冤罪を晴らためにひたむきに生きる姿を描いた青春時代小説です。

『小さいころに置いてきたもの』黒柳徹子／著 埼玉福祉会【西】

テレビとともに歩み続けてきた作者と仲間の青春記録です。今までに出会った芸能人やユニセフの子どもたちへの思い出や思いが語られています。

使ってみよう!!

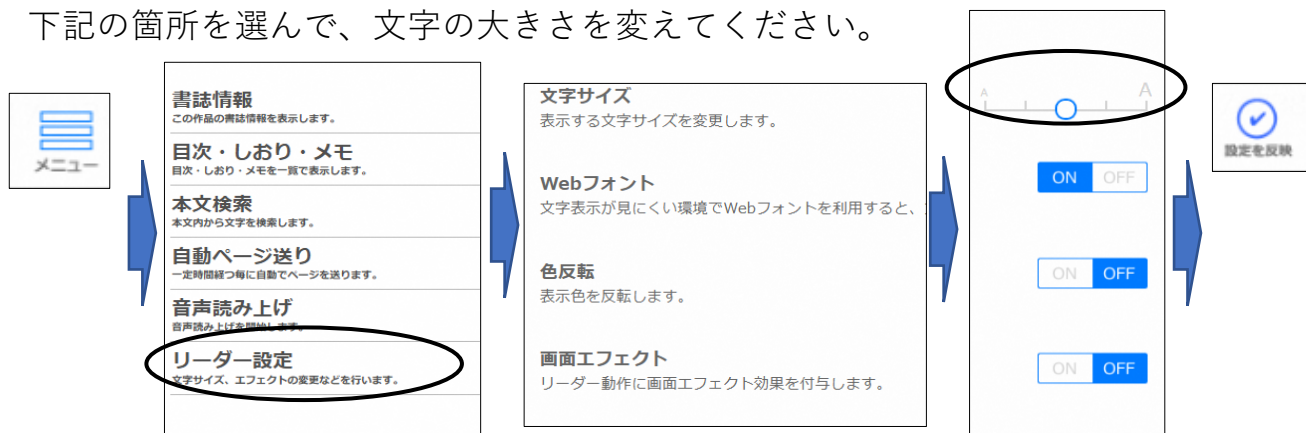
電子図書館

字を大きくする／音声で聞く

スマホやパソコンで読むことのできる電子図書館の書籍は、読むときに字を大きくすることや、読み上げ機能を使って、聞くことができます。

読みたい本を選んだら、画面をタッチ。

下記の箇所を選んで、文字の大きさを教えてください。



音声読み上げを選べば、朗読してくれる機能もあります。

～おすすめ本～ in 電子図書館

図書館で予約がたくさん入っていて、読むまでに何カ月も待たなくてはならない…。電子図書館なら、待つ期間も少なく読むことができます。

『小鳥とリムジン』小川糸／著

つらい過去をもつ小鳥は弁当屋の店主・リムジンと出会い、彼との対話から、心も体も癒される。料理に出会ったことで彼女の考え方はポジティブに変わっていく。生きることを感じることでできる作品になっています。

東図書館

☎62-0190（木曜休館）
10：00～18：00（金曜は19：00まで）

西図書館

☎75-5406（月曜休館）
10：00～18：00（火曜は19：00まで）

HP：<https://opac.libcloud.jp/maizuru-lib/>