

図書館 だより

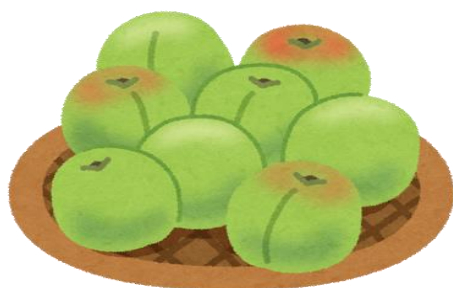
2016年 春号

発行 春日井市図書館

TEL 0568-85-6800

暖かな季節がやってきました。赤・黄・緑など様々な色の花が咲き、街の表情も明るくいきいきと眼に映り、進学・就職と新しい生活を始めるフレッシュマンも見かけます。春の陽気に誘われていろいろなことにチャレンジしたくなる季節でもあります。そこで、今回は「**新しいこと はじめてみませんか**」をテーマに、手作りのお菓子やドライフラワー、野菜摂取や水中ウォークなどを通しての健康生活、・デジカメ・英会話・絵手紙・書道に親しむ視点から、新しい自分発見に役立つオススメの資料を集めてみました。

『はじめての梅しごと手帖』^{わかやま ようこ}若山 曜子/著 家の光協会 596.3/ハ/14



6月になると店頭には青梅が出回り始めます。爽やかな梅の良い香りに後押しされて何か作ってみたいと思ったらこちらの本がオススメです。梅しごとカレンダーも掲載されていますので計画も立てやすいです。梅干を漬けるのは難しそうですが、ジッパー付きの保存袋を利用した梅干作りが紹介されていますので少量で気軽にチャレンジ出来ます。

梅ジャム、梅酒、梅シロップの他に梅しごとで作ったものを料理に使えるようにレシピも紹介されています。

『はじめてのフラワーキャンドル』^{ありたき さとみ}有瀧 聡美/著 講談社 594.9/ハ/14

お花とキャンドルと一緒に楽しめて日々の暮らしが豊かになる素敵な本です。ドライフラワーや押し花をそのままキャンドルに閉じ込めた豪華なキャンドルの作り方や、自分のお気に入りのお花でキャンドルが作れるようにドライフラワーや押し花の作り方も紹介されています。後半では、本物のお花のような繊細な花卉一枚一枚をロウで成型してから、立体的に巻きつけるローズの作り方も紹介されています。ボリュームが有りまるで本物のお花のようです。

『はじめてのナチュラルスイーツ』^{いしほし}石橋 かおり/著 講談社 596.3/ハ/13

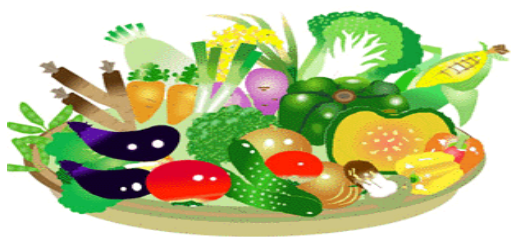
お菓子作りをしたことが有る方なら使うお砂糖の量にびっくりしたことがあるのではないのでしょうか。こちらの本では身体に負担をかけずに美味しくヘルシーに楽しめるよう工夫が凝らされています。材料選びも一味違います。白砂糖ではなくきび砂糖、はちみつ、メープルシロップが使用されています。バターはグレープシード油などに置き換わっています。配合も美味しさを損なわないぎりぎりのところで組み立てられています。身体に負担のかからない美味しいスイーツをお試しください。



4月は、新しい仕事・学校・退職後の第二の人生など、新たなスタートラインに立つ人や、新しい趣味やスキルアップを目指す人など心を新たに作る絶好な時期でもあります。このページでは、“健康生活”に役立つ本を紹介します。

さあ、あなたもフレッシュな気持ちで楽しみながら充実した生活始めてみませんか。！！

『デトックス・ベジ事典』^{しょうじ}庄司 いくみ/著 主婦の友社 596.3/テ/12



美をつくるのは野菜です。栄養素は、それぞれ違いがありますが、どの野菜も食物繊維たっぷり。デトックスする一方で、野菜は美に必要な栄養をチャージしてくれます。

この本では、美に必要な栄養が一皿でとれる究極のレシピを紹介しています。

肌あれ・アンチエイジング・冷え症・便秘・貧血・ストレスといったお悩み別のベジレシピや、野菜それぞれの持つパワーとそのレシピの扱い方・保存法などの便利メモ付のベジ事典。野菜をたっぷり食べて、健康生活始めませんか？

『歩くだけで若返る！プールウォーク超入門』^{たかはし ゆうすけ}高橋 雄介/著 東邦出版 785.2/ア/13 **東部** **高蔵寺**



昨今、プールで泳がないまでもウォーキングをする人が急増しています。「水」をうまく利用すれば、頑張らずにやさしくトレーニングできます。

「水」の特性とは“浮力”で安全に運動できる、“水圧”で身体が引き締まる、水の“抵抗”で陸上よりも運動量アップ、“水温”で代謝が活性化される。

基本のレギュラープールウォークから目的別のプールウォーク、ダンベルなどを使ったプールウォークを写真で紹介。健康増進、美を求めてのダイエット、肩こり・腰痛・ひざ痛・メタボも解消できます。

「水」の中に入って心身ともにリフレッシュしてみませんか？

『ゼロから始める「医師が教える」ウォーキング』^{にしだ じゅんこ}西田 潤子/監修

KADOKAWA 498.3/セ/14 **南部**



ウォーキングは、健康に効果がある最も手軽な全身運動です。健康のためウォーキングを始めてみようという人のために、わかりやすい図解式のマニュアル本です。

主な項目として ◇始める前のQ&A ◇準備運動、歩き方などの基本 ◇症例別のウォーキング法 ◇ウォーキングの間違いを改善 ◇ウォーキングの一步進んだ楽しみ方など。無理をせず、「機会があればできるだけ歩くようにする」くらいの気持ちで始めてみませんか？

楽しく学ぶこと、はじめてみませんか？
大人になってから勉強するのは、時間や気持ちにゆとりがないと
なかなか出来ないものです。ここでは、今まで興味があったことや、
挑戦してみたかったことを楽しく学べる本を紹介します。

『毎日が楽しくなるご近所フォトのススメ』 おかもと ようこ 岡本 洋子ほか/著 日本カメラ社 743/マ/15 **中央**



携帯電話でいつでもどこでも写真が撮れる時代ですが、この本には、デジタルカメラでの基本操作や撮り方はもちろん、カメラ選びにはじまり、カメラの持ち方、立ち方などの説明も丁寧に書かれています。

また、著者は感動や感謝を伝えたい気持ちやこんなふうに撮ってみたいなどという好奇心、その思いこそが上達のための近道だと解説しています。

『これからを愉しむ大人の英会話』 ありもと みつよ 有元 美津世/著 ジャパンタイムズ 837.8/コ/14

海外旅行に出かけた時、また、国内でも外国人の方とコミュニケーションがとれたらと思うことはありませんか？ たとえば、ホテルでの受付、レストランでのメニュー選び、体調が悪くなった時の状況説明、自己紹介や家族の近況など、日常必要とされている会話をシーン別、またはテーマ別にCD付で学べます。

英会話教室に通わなくても、まずは自分の声で発してみましょう。



『絵手紙入門』 はなしろ さちこ 花城 祐子/著 誠文堂新光社 724/エ/15 **南部**



ハガキサイズだからこそ、誰にでも取り組み易い絵手紙。
手描きの彩りと温もりで、きっと日々の暮らしにも変化が出てくるでしょう。1日15分、ハガキに向かってみましょう。何を描こうか？と迷う必要はありません。身近なものがすべてモチーフになります。

『楽しく学ぶ書道はじめの一步』 よした きんせん 吉田 琴泉/著 金園社 S00/タ/14

手書きの文字は、その人を連想させる不思議な力を持っています。パソコンなどの活字が多く入り込んでいる現代だからこそ、手書きの文字の大切さも注目されています。忙しい毎日のなか、いろいろな雑念に惑わされずに姿勢を正して白い半紙に向かう時間は、このうえない贅沢な時間となるでしょう。





図書館からのお知らせ



第58回 こどもの読書週間(4月23日～5月12日)

標語 「四角い本に、まあるい心」



◇◇ 春日井市図書館での催し一覧 ◇◇

- ♠ 腹話術と楽しい手品 場所：3階お話の部屋
4月23日(土) 14:00～14:30
- ブラックパネルシアターとお話会 場所：3階お話の部屋
4月24日(日) 11:00～12:00
- ⋮ 録音・点字図書作成、対面読書体験 場所：3階録音室
4月29日(金) 11:00～15:00
- 🎲 クイズに挑戦 場所：3階お話の部屋
5月1日(日) 13:00～16:00
- 👉 ちいさなかがくのとも 大集合!! 場所：3階お話の部屋
5月3日(火) 10:00～12:00
- エプロンシアター 場所：3階お話の部屋
5月4日(水) 11:00～11:30
14:00～14:30
- 🔍 図書館探検 場所：3階お話の部屋前集合・全館
5月5日(木) 10:30～11:00
15:00～15:30
- ☀️ あさひ文庫の読みきかせ駅伝 場所：3階お話の部屋
5月8日(日) 10:00～15:00



詳細は4月15日号の広報でご確認ください

