

テーマ：暮らしを見直す

春は、色とりどりの花が咲き誇り、進学・就職と新しい生活を始める人も多く、日頃は色褪せた物でも新鮮に見える時期でもあります。

4月には消費税も増税され、私たちを取り巻く経済環境も大きな変動を迎えています。今回は、新年度をフレッシュな気持ちで過ごしていただくこと、金銭感覚・生活習慣・部屋の収納を見直し、無駄の無い効率のよい生活に役立つ本を集めてみました。

『貯金習慣』マルコ社/編集

マルコ社 591/チ/13 **高蔵寺**

貯金したくてもできない方、自分の習慣を見直してみましょう。貯金できないのは、収入の額だけではないようです。だからといって、我慢我慢で自分を押さえ込んでばかりでは、いつかは爆発します。普段は聞けない、貯金に成功したみなさんの習慣をこっそり見習って、上手に貯金体質へと変貌を遂げましょう。

お金編



『荻原博子の「アベノミクス」に負けない

安心家計』おぎわら ひろこ荻原 博子/著

毎日新聞社 591/オ/13

4月1日×デー。「エイプリルフールよ♪」と冗談では笑い飛ばせない、消費税8%時代の幕開けです。「アベノミクス」により、インフレが起こるとか、逆に苦しくなるとか、大変不安な日々をお過ごししかと思います。この先物価は？賃金は？自分や家族の生活を守る為のお金の使い方や家計の見直し方を学び、安定した家計を築いていきましょう。

注) 当書は2013年6月時点での見解です。

『ニートの歩き方』ふぁpha/著

技術評論社 367.6/ニ/12 **東部 西部**



ご存知ですか？NEETは、「15～34歳の非労働力人口の中から学生と専業主婦を除き、求職活動に当たっていない者」を表します。無収入であることは変わりありません。

お金が無ければ生活できないこの世の中。収入が0でも、楽しんでいる人がいたら、どのような生活を送っているか気になりませんか？現職ニートである著者が、いかにニート生活を送っているか、彼のニート生活を通し、今一度、たすけあいについて見つめ直してみましょう。

注) 当書&当館は、みなさんにニートになることを勧めているわけではありません。

『女性が35歳までに知っておく

仕事とお金の常識』もろほし ひろみ諸星 裕美/著

日本文芸社 367.4/シ/12

「私、このまま派遣社員続けていったら、老後はどうなるんだろう…。年金は無くなるのか言うし。」非正規雇用の女性に付きまとう不安。ありますよね?!わかりやすいマンガを用いて、将来のお金ついて解説されています。節約しながらおしゃれも遊びも楽しんでしまおうという、女子に嬉しいトピックも♪アラサーの方はもちろん、アラフォーの方にも一読の価値アリな一冊です。

生活習慣病

現代日本人の多くは半健康の状態とされています。
日常生活のささいな積み重ねが思わぬリスクとなっている生活習慣病。
この春、毎日の行動を見直して健康な体を手に入れましょう。

『生活習慣病クリニック』 ていきょうだいがくいがくぶふぞくびょういん 帝京大学医学部附属病院/編 中央公論新社 493.1/㌥/05



心筋梗塞・睡眠時無呼吸症候群・変形性膝関節症…。15の生活習慣病について、実際のケースを紹介しながら症状・検査・治療法についてわかりやすく解説されています。1章が10ページほどと読みやすいので、構えずに読むことができます。

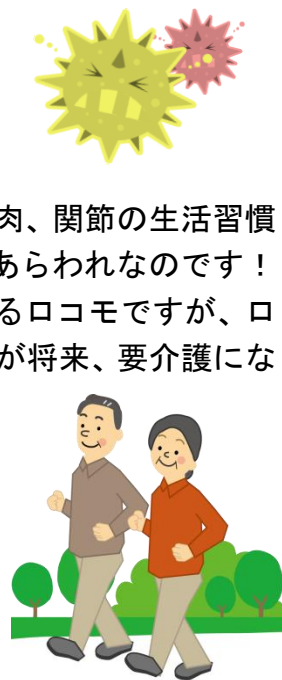
医療が進歩して治せる病気が多くはなりませんが、治療にかかる時間とお金は大変なものです。楽しい毎日を長く過ごすために生活を少しずつ変えてみませんか？

『姿勢を変えてロコモ対策超入門』 なかの じえーむずしゅういち 中野 ジェームズ修一/著

ニッポン放送 493.6/ㄆ/13

足腰が弱って、上手に立てない、スムーズに歩けないといった骨や筋肉、関節の生活習慣病＝ロコモティブシンドローム(ロコモ)。つまり将来の要介護リスクのあらわれなのです！メタボ(メタボリックシンドローム)に比べて認知度が低いように思えるロコモですが、ロコモ及びロコモ予備軍は全国で約4700万人。なんと40歳以上の5人に4人が将来、要介護になる可能性があるということです。

要介護なんてまだ先のことだと考えている方、この本に載っている中野式ロコモ診断をやってみてください。例えば、40代なら40cmの台に座った状態から片足で立ち上がれなければロコモ予備軍！意外と厳しいです。



『健康の味』 みなみ しんぼう 南 伸坊/著 白水社 914.6/ㄆ/08

健康の味とはどんな味でしょうか？この本によると、「健康の味とはつまり、ありがた味のことである。健康の時には味わえず、健康の損なわれた時にはじめて味わえる。」

腱鞘炎・鼻炎・喘息・メタボ・ガン疑惑…健康が脅かされるたびにいろいろな健康法を試してみる筆者。冷水浴・ねじり体操・シコふみに水飲み健康法…。効果のほども継続性もまちまち。

でも、形から入ろうと考えて相撲のまわしの値段を調べてみたり、冷水浴をしながら「冷や水を浴びせる」ことに考えをさせてみたりといつも楽しそうです。

「中古を愛する、ほんとはそんな風な考え方のほうがカラダについて考えるには、ふさわしいんでないか？(本文より)」

そんな考え方が盛り込まれた、ゆるりとした健康エッセイです。



新生活がスタートする春。

欧米には、春に大掃除を行う「スプリングクリーニング」という文化があります。

新年度をすっきりした気分で過ごしていくために、生活環境を見直してみませんか？ここではモノのお手入れ方法や片付け、収納に関する本を紹介いたします。



『新品みたいに長持ち！お手入れの教科書』^{あべあやこ}阿部絢子/著 PHP研究所 590/シ/13

モノの寿命はお手入れ次第で変わります。衣類、靴、バッグ、アクセサリ、キッチン用品、家具、家電など家庭にあるあらゆるものに関してのお手入れ方法がイラスト付きで解説されています。簡単なお手入れで新品のように長持ちさせるコツを教えてくださいの一冊です。



『イギリス式節約ハウスキーピング』^{いがたけいこ}井形慶子/著 宝島社 590.4/イ/13 **東部** **坂下**

イギリス人に比べて日本人は家事に時間をかけ過ぎると言われます。この本では実際にイギリス人の自宅を訪問して「手早くきれい」を実践する家事の秘訣を紹介したり、リタイアしたご夫婦の部屋づくりのポイントやお掃除のポイントなど「英国式お片付け」のヒントが写真でたくさん紹介されています。

『雅姫のインテリアスタイル』^{まさき}雅姫/著 集英社 597/マ/13



モデルでデザイナーでもある雅姫さんのライフスタイルがたくさん詰まったインテリア本です。表紙にもなっている雅姫さんのお家のリビングがとてもおしゃれで、季節ごとの模様替えや、たくさんの靴・洋服の収納も素敵。物がたくさんあるのに見せる収納で整理整頓されていて、ひとつひとつのものに雅姫さんのこだわりがちりばめられています。

『「片づけが苦手な子」が驚くほど変わる本』^{ありがてるえ}有賀照枝/著 青春出版社 379.9/カ/13 **南部**

仕事が忙しくて子供に片づけ習慣を教えることができない、毎日子供に「片づけなさい！」と雷を落としている、自分自身も片づけが苦手、片づけが子育てにどう影響するのか興味関心がある等など・・・片づけにお悩みのあるお母さんに読んでいただきたい本です。片づいた部屋で過ごすことは、思った以上に気持ちが良いものです。



図書館からのお知らせ

第56回こどもの読書週間（4/23～5/12）

標語 「いつもいっしょ、本といっしょ」



「子どもたちにもっと本を！」との願いから、こどもの読書週間が1959年に誕生しました

春日井市図書館での催し一覧

- 録音図書・点字図書の作成・対面読書体験 場所：3階録音室
4月26日（土） 11：00～15：00
- 一日こども司書 場所：文化活動室・図書館内
4月26日（土） 13：30～16：00
- 百科事典と遊ぼう 場所：3階おはなしの部屋
4月27日（日） 13：00～15：00
- あさひ文庫の読み聞かせ駅伝 場所：3階おはなしの部屋
4月29日（火・祝） 10：00～16：00
- ブラックパネルシアターとお話会 場所：3階おはなしの部屋
5月3日（土・祝） 11：00～12：00
- 図書館探検 集合場所：3階おはなしの部屋前
5月4日（日） 10：30～11：00 15：00～15：30
定員 各回10名程度（先着順、保護者同伴可）
- エプロンシアター 場所：3階おはなしの部屋
5月5日（月・祝） 11：00～11：30
- わらべ歌をうたおう 場所：3階おはなしの部屋
5月5日（月・祝） 14：00～14：30
- 腹話術と楽しい手品 場所：3階おはなしの部屋
5月6日（火・祝） 14：00～14：30
- クイズに挑戦 場所：3階おはなしの部屋
5月11日（日） 13：00～16：00

★詳細は4月15日号の広報でご確認ください★