



# 西風

西諫早としょかんだより【No.307】

■ 2022年12月号 ■

スマートフォン用



〒854-0074 諫早市山川町 1-3

諫早市立西諫早図書館

HP : <https://www.lib.isahaya.nagasaki.jp/>

TEL : 0957 (26) 8607 FAX : 0957 (26) 8250

## 年末年始休館のお知らせ

年末年始休館日は、12/28 (水) ~ 1/4 (水) です。

休館中に資料を返却される場合は、「本のポスト」をご利用ください。壊れやすいCDやDVD、紙しばいは、図書館が開館してから、必ずカウンターでのご返却をお願いします。

## 図書館カレンダー (12月)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



\*今年も沢山ご利用頂きありがとうございました。

\*年明けは1/5 (木) からの開館です。

## 講座を開催しました



☆☆ 実用書実践活用講座開催 ☆☆

## 多肉植物のある暮らし

11/15・16日に松井 豊さん(干拓の里よかもん市 松井商店)をお招きし、実際に寄せ植えをしながら、多肉植物の性質、置き場所、水やり等について学びました。たくさんのご参加ありがとうございました。



## 新着図書



貸出中の本には予約ができます

『新・ジャンル別洋書ベスト500プラス』	渡辺 由佳理/著	コスモピア
『へんろ道、うどん道』	鈴木 弘毅/著	イカロス出版
『江戸にラクダがやって来た』	川添 裕/著	岩波書店
『愛着障害は何歳からでも修復できる』	米澤 好史/著	合同出版
『にっぽんのスズメ』	小宮 輝之/監修 中野 さとる/写真 ポンプラボ/編集	カンゼン
『奄美ごはん』	恵上 イサ子/著	東京ニュース通信社
『はじめてパパになる本』	今田義夫/監修 貝嶋弘恒/監修	実業之日本社
『文にあたる』	牟田 都子/著	亜紀書房
『世界を変えた100のシンボル 上・下』	コリン・ソルター/著 甲斐 理恵子/訳	原書房
『機械仕掛けの太陽』	知念 実希人/著	文藝春秋

## 今月の展示



### ▷ 小説

#### 長崎ゆかりの作家 特集

長崎を愛した作家、長崎ゆかりの人物、長崎出身の作家、長崎が舞台の小説を集めました。この機会に是非どうぞ♪



### ▷ 実用書

#### ☆ 手づくりで温まろう

編みもの、クリスマス

#### ☆ お正月特集

年賀状、おせち



## 図書館員おすすめの一冊



### 『運動未満で体はととのう』

長島 康之/著 (主婦の友社)

皆さんは普段から運動していますか？適度な運動は食事や睡眠とともに健康維持に大切な要素です。運動不足は、生活習慣病や転倒のリスクにもつながり、様々な不調をもたらします。しかし、やろうと思っても、日々の生活で忙しく、時間が取れない、続けられないことも多いと思います。

本書では、特別な運動をしなくても、日常生活の中で少し意識するだけで出来る健康習慣が分かりやすく紹介されています。例えば呼吸。普段は胸を使った胸式呼吸がほとんどですが、肩こりなどの不調を招くこともあるそうです。そこでおなかを意識した腹式呼吸を行うとインナーマッスルを鍛えることができ、体幹の安定につながるそうです。ほかにも、座る・立ち上がる・お皿を洗うなど、私たちが普段している動作が多く、取り入れやすいものばかりです。

著者は、意識を変えて正しい情報を脳に刷り込むことで特別な運動をしなくても体の使い方が変わってくると述べています。皆さんも、出来ることから健康習慣を始めてみませんか？ (K)

