

1月のおすすすめ本



毎日の食事で健康に!! (1階 特集展示)

皆さんは毎日の食事を、規則正しく食べることができていますか？

1日3回の食事は、生きていく上で必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、おいしく楽しく食事をすることによって、心の豊かさや満足感を得ることができます。

ですが、健康を維持し病気を予防するには、バランスの良い食事を規則正しくとることが非常に大切。

新年を迎えたこの時期、毎日の食事をちょっとだけ見直して、健康な体を手に入れてみませんか。



ふゆのおはなし

(2階 特集展示)

いちがつ はい ふゆ ま なか
一月に入り、冬真ただ中ですね。
さむ ひび つづく あたた はる ま どお
寒い日々が続くと、暖かい春が待ち遠しい日々ではありますが、冬だからこそ楽しめることもたくさんあります。
ほん なか とうじょうじんぶつ
本の中の登場人物たちも、冬を楽しんでいるようですよ。

「せつぶん オニ」のえほん

(2階 おはなし展示)

がつ にち せつぶん おに そと ふく
2月3日の『節分』は、「鬼は外、福はうち」と言いながら豆をまいて悪いもの(鬼)を追い出し、「健康で幸せに過ごせるように」と願う日です。
お だ けんこう しあわ す
ですが、豆を投げられる鬼たちには、一番つらい日かもしれませんね。

挑戦！本の福袋

図書館では、今年初めて「本の福袋」に挑戦しました。

図書館司書が選んだ2冊を、中が見えない状態の袋詰めし、数量限定で貸出するものです。(用意数がなくなり次第終了。) 今回の結果をうけて、今後、改良を図って不定期で開催予定ですので、次回開催をお楽しみに!!

追悼特集『瀬戸内寂聴』

(1階 特集コーナー)

令和3年11月に99歳で亡くなられた、『瀬戸内寂聴』さんの小説とエッセイ集を特集しています。

28歳での初投稿以降、数多くの著書を発表しているほか、尼僧でもあった寂聴さんの、ユーモアと含蓄を含んだ法話は、大変人気があったそうです。

その片鱗をエッセイでも感じてみてください。

