

# 三光図書館だより

2024年（令和6年）2月号

小学生の頃、学校の保健室便りで「しもやけの治し方」という記事を見かけました。水に10秒お湯に30秒交互に患部を浸けると血管が活性化して治るのだとか。当時は「ふーん」と記事を眺めていましたが、長い沈黙を経て実践する時が！この冬は手のしもやけに悩まされているのです！お風呂のついでに続けていますが、効果のほどは？1つ治るとまた1つできるという負のスパイラル。完治まではほど遠そうです。

## 「健康」について考える

年末年始の疲れが出ている頃なのでは？そこで今月は「健康」に関する本を集めました。

疲れとおサラバして、やる気！元気！いわき！！の心意気で健康な春を迎えたいですね。

### 『精神科医が教えるストレスフリー超大全』



（樺沢 紫苑/ダイヤモンド社）  
悩み・不安・疲れなどのストレスは健康の大敵！そんなストレスは考え方や受け止め方を少し変えるだけでうまく受け流せるそうです。コツを掴めば日中ストレスがかかっても、夜にはスッキリ解消！夢のようです。ぜひレッツチャレンジ。

### 『ねこ先生トト・ノエルに教わるゆるゆる健康法』



（simico/KADOKAWA）  
白湯・足ぶみ・深呼吸・肩回し・湯舟に浸かる。この5つを実践するだけで健康になるそうです。本当かな？まずはレッツトライ！1週間続けるだけでも体内の気・血・水のバランスが整って効果が出てくるとか。気軽に始められそうですね。

### 『おとな女子のセルフ健康診断』



（内山 明好/G.B.）  
ちょっと頭痛がしたり、肩が凝ったりと病院に行くほどじゃないけど気になる不調はありませんか？そんな時にオススメなのがこの本。紹介する症状と病気は約300種類。イラスト付きで読みやすい。自分の体からの小さなサインに耳を傾けて、元気な毎日に近づけそうな1冊です。

☆こちらもおススメ☆

### 『養生のヒント』

### 『体と心を整える。』

### 『最強の自然医学健康法』

### 『“空腹”が健康をつくる』

### 『発酵ごはん健康・長生き』

### 『貧乏ゆすりだけでゆる体活』

### 『5人の名医が実践するほどほど健康術』

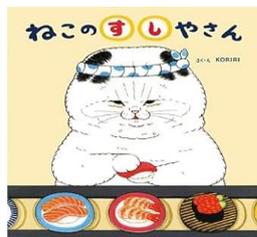
貸出中の本は予約もできます！

## 2月の図書館カレンダー ■ 休館日

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	3/1	3/2

開館時間：10:00～18:00  
休館日：毎週火曜日・整理日・年末年始他

## オススメえほん ねこの絵本



2月2日は猫の日！そこでオススメは「ねこのすし屋さん」ここは、猫のもんじゃさんとこたろうさんが営むおすし屋さん。こだわりの酢飯でおすしを握りますが、お客さんもみんな猫！もちろん魚が大好き！酢飯にのったネタばかり食べつくしてしまいます。余った酢飯はもんじゃさんのアイデアで、ますます美味しく生まれ変わります！

## ■ 中津市立三光図書館（三光コミュニティセンター内）

〒871-0102 中津市三光成恒421-1

TEL / FAX : 0979-43-2200（直通）

URL: <https://libwebsv.city-nakatsu.jp/>



# ● 今月の特集 ～ 問題です。「女」×「女」= ? ～

わかりやすい?わかりにくい??オンナたち同士の気持ちのやり取り、人間模様を面白くおかしく、事細かに描いた小説を紹介します。この特集を考えているとき、私の頭のなかのBGMは米米C L U Bの「君がいるだけで」。中森明菜が走り、安田成美が意識朦朧としていました。ビバ! 트렌ディドラマ。



『照子と瑠衣』  
井上 荒野 / 祥伝社

中学時代からの同級生の照子と瑠衣とともに御年70歳。見下す夫や陰湿な人間関係におさらばして、シルバーのBMWに乗り込み新たな人生に向け旅立とう!!優しくも爽やかな物語です。人生まだまだこれからよ!!



『ふたり姉妹』  
瀧羽 麻子 / 祥伝社

自分の弱さを絶対見せない姉と自分の強さを絶対見せない妹。お互いものねだりをしつつもなんだかんだあるところに落ち着く姉と妹の心の描写がとても細かく描かれています。素直に接するって難しい。



『ナオミとカナコ』  
奥田 英朗 / 幻冬舎

最近、刺激がなくて何か物足りないわ~思っているアナタ。そう、そのアナタ!(ジャパネットたかた風)この本でドキドキハラハラしちゃいましょう!!どこにでもいる女ふたりの犯罪劇が今動き始めますよ~。

## 新刊本のお知らせ

三光のニューカマーを紹介します!

- 『君はなぜ働くのか』 斎藤 孝(人生訓・哲学)
- 『名探偵じゃなくても』 小西 マサテル(小説・文学)
- 『ストレスの取扱説明書』 (家庭医学・自然)
- 『人間標本』 湊 かなえ(小説・文学)
- 『団地で見つけた身軽で豊かな暮らし方』 (ライフスタイル・生活)
- 『恐怖コレクター 巻ノ22』 佐東 みどり(児童/よみもの)
- 『財前直見の暮らしの彩り』 財前 直見(料理・生活)
- 『ようかいとりものちょうX18』 大崎 梯造(児童/よみもの)
- 『牛乳さえあれば』 小松 友子(料理・生活)
- 『君たちはどう生きるか』 宮崎 駿(児童/えほん)

## つぶやき

最近、運動不足解消のため夜歩くようになりました。飽きないように日によって歩くルートを変えているのですが、警察署の前は必須ルートの為よく巡回パトカーとお見合います。悪いことはしていないのですがその時だけはちょっと緊張します。また、今の歩く恰好がとんでもなく着ぶくれ団子になっているので少し恥ずかしい気持ちにもなります。



## 今月の三光移動図書館カレンダー



曜日	駐車地	予定時間
第1木曜	池辺住宅	10:15~10:25
第3木曜	西秣住宅	10:30~10:40
2/ 1	岸ノ上地区	10:45~11:05
	秣小学校	13:00~13:40
2/15	双葉ヶ丘幼稚園	14:10~14:50
	アメニティタウン	15:05~15:20
第2木曜	深秣保育園	15:30~16:00
	下小袋地区	10:10~10:20
第4木曜	小袋公民館	10:25~10:40
	土田集会所	10:45~11:00
2/ 8	グループホームさつき	11:05~11:30
	真坂小学校	13:00~13:40
2/22	下佐知バス停付近	14:00~14:10
	佐知集会所	14:15~14:30
	牛ノ首集会所	14:35~14:50
	渋見地区	15:05~15:20
	白木集会所	15:35~15:50
	真坂保育園(児童クラブ)	16:00~16:30

※小学校は春休み・夏休み・冬休みの期間は運休です。

曜日	駐車地	予定時間
第1金曜	野路平地区	10:10~10:20
第3金曜	下田口集会所	10:25~10:35
	小倉谷	10:40~10:55
2/ 2	木崎橋	11:00~11:15
	山口小学校	13:00~13:40
2/16	三光郵便局	13:45~13:55
	ユタカ電器店	14:00~14:15
	白木原自動車	14:20~14:30
	西小路地区	14:35~14:50
	橋本商店	14:55~15:05
	ヘルパーステーション花音	15:15~15:45
第2金曜	箭海荘	10:00~10:25
第4金曜	倉迫バス停付近	10:30~10:45
	尾下集会所	10:50~11:05
2/ 9	深水小学校	13:00~13:35
	浪立宮下橋付近	13:40~13:50
	小路住宅	14:00~14:15
	古城(ワルジョ)橋付近	14:20~14:35
	修光園	14:45~15:15
	福祉センター	15:30~16:00

2/23  
運休  
祝日の為