



図書便り (3月号)

令和5年(2023年)3月27日発行

文責 原田

～春休みです～

今年度ももう終わりましたね。みなさんは、この1年間にどのようなできごとがありましたか。よいできごと、わるいできごと。大小さまざまな事柄があったことかと思えます。

”禍福はあざなえる縄のごとし”という言葉があります。縄は複数の紐やわらをよじて作りますが、その様子が人生における悪いことと良いことのようなのだというのです。

ですが、悪いことが起きたときには悩んだり落ち込んだりするのが人の性。時には生活がすんでしまうこともあります。そのようなときには、友人や大人、公的な機関、本に頼ってほしいと思います。定時制図書室にはみなさんの悩みやつらさを軽くしてくれる本があります。

～おすすめの本～

皆さんの生活を豊かにできる本を紹介します。

『ちょっとしたことでうまくいく
発達障害の人が上手に働くための本』

つしま陽一郎(著) 他



「段取りが取れない」「ケアレスミスをする」「同時並行作業力が弱い」「コミュニケーションが苦手」といったことで悩む人のために、具体的な事例とその解決方法に焦点を絞って解説している、実践できるビジネススキル本です。

『狭くても 忙しくても お金がなくてもできる
ていねいなひとり暮らし』

Shoko(著)



生活すれば増えていく小物。食べたいものだけを食べていくと偏る食事。ひとり暮らしをすることに不安はつきものです。実際に著者が生活する賃貸1K6畳の部屋を、シンプルで豊かに生活するためのコツをカラー写真と共に紹介。

『戦争をやめた人たち』

…1914年のクリスマス休戦…』

鈴木まもる(文・絵)



1914年に始まった第一次世界大戦。国家のために人を殺すという理不尽が正義になるのが戦争。そんな戦場に銃声

の代わりにクリスマスを祝う歌声が流れ、無情な戦闘が止まるという「奇跡」が起こる。

『ダイエット母さん、20kgの脂肪をちぎり捨ててみた。マネするだけ5日間痩せプログラム』

に一よん(著)



本書では、筆者ならではの食べて痩せられる黄金比率の食事プログラムを掲載。また、買い物から食事のレシピ、家事のついでにできるエクササイズ、やる気の持ち方など、痩せたあとの体型維持の方法まで完全アテンド。