

だいとくん通信

2018年冬号



醍醐図書館キャラクター「だいとくん」

最近よく「人生100年時代」という言葉を耳にしますね。日本は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています。長い人生をより充実したものにするために、今号はシニア世代に向けての衣・食・生活等に関する本を選びました。

もちろんシニア世代以外の方にも参考にして頂ける内容です。ぜひ手に取ってご覧ください。

Vol.12 平成30年12月

醍醐図書館

玲子さんの のんびり老い支度



西村 玲子 / 主婦の友社



軽妙な文章が人気のイラストレーター・西村玲子さん。

70代に入り大きな病を経験し、日々の生活の中で何でもない出来事がかけがえのない幸せだと気づきました。

毎日を心豊かに過ごすためのヒントを絵と文章で綴った1冊です。

その他おすすめの本

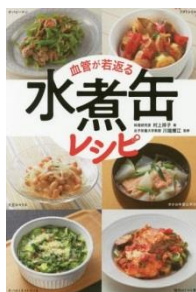
★『60歳からは「小さくする」暮らし』藤野 嘉子 / 著 講談社

★『手ぶらで生きる』ミニマリストしづ / 著 サンクチュアリ出版

血管が若返る水煮缶レシピ



村上 祥子 / 永岡書店



元気で長生きするには血管を若返らせる事が大切ですね。

「血管の若返り」には、低塩、高たんぱく質、抗酸化力の高い食べ物が必要で、水煮缶はこれらを含んだ食材です。塩分控えめ、低カロリーで体に優しく手頃な値段で購入できます。

本書に紹介されているレシピを参考に、おいしく食べて健康を保ちませんか。

その他おすすめの本

★『女子栄養大学栄養クリニックのさば水煮缶健康レシピ』

女子栄養大学栄養クリニック / 著 アスコム

★『「腹ペタ」スープダイエット』

藤井 香江 / 著 講談社

脳活性折り紙全集



ブティック社



千支の折り紙や実用雑貨・新聞紙で作るエコバッグ等イラストを見ながら、考えて指を動かすことで脳の活性化につながります。

大きな文字とカラー刷りでわかりやすく説明されています。出来上がりを楽しみながらお気に入りのものに挑戦してみませんか。

その他おすすめの本

★『頭で考え、手を動かして脳を活性化 エコクラフトで楽しく脳活性』
ブティック社

★『デイズニーツムツム折り紙手芸』東京大学折紙サークル Orist／著
ブティック社

人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方



五木 寛之／著 PHP 研究所



70年以上医者にかからず健康に過ごしてきた著者。一刻一刻変化していく「こころ」と「体」に向き合いながら科学性、医学的正当性はなくても自身が実際に工夫し、試した養生法が書かれています。

その他おすすめの本

★『隠居志願』 玉村 豊男／著 新潮社

★『100歳の100の知恵』 吉沢 久子／著 中央公論新社

醍醐図書館に最近入った主な本

小説・
エッセイ

『ことことこーこ』 阿川 佐和子／著

『働く女性に贈る27通の手紙』 小手鞠 るい／著

医療・健康

『尿トレ』 山西 友典／医療監修

『70歳からの健康法』 入江 健二／著

『100年を生きる』 天野 篤／著

料理本

『大人の汁めしかけめし』 市瀬 悦子／著

『ホテルオークラ元総料理長のわが家でプロの味』

根岸 規雄／著

寺院

『がん・ぼけ封じ、ぽっくり祈願 開運！ハピースポット巡り』

山口 都代子／著

児童書

『「在宅医療」で働く人の一日』

WILLLこども知育研究所／編・著

『まいにちがプレゼント』 いもと ようこ／作・絵

※予約が多数入っている場合があります。ご了承ください。

詳しくは職員までお尋ねください。