



— ふ ぐ る ま —

図書館だより 273号

(2020. 12. 1)

三郷町立図書館

三郷町勢野西1-4-4

TEL/0745(33)3030

FAX/0745(33)3188

HP「三郷町立図書館」で検索

新たな明るい令和3年をめざして

いよいよ最終月になりました。今年はどうな1年だったでしょうか。コロナに始まり、コロナで終わる。そんな1年だったのでは。いや待てよ、コロナはまだ終わっていません。オリンピックが延期になり、外出自粛やイベントの中止、学校の休校や図書館の休館など、今までにない経験をしてきました。そんな1年の締めくくりを、つらい1年だけに終わらせない、有意義な12月の1カ月にしたいものです。

新型コロナウイルスの脅威は引き続いていますが、図書館は開館しています。読書を通じて心を癒し、「全集中の呼吸をもって、鬼をも倒す鬼滅の刃」のごとく、勇気をもって前向きに、何物にも負けない気持ちで、新たな年を迎えましょう。

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		



図書館
マスコットキャラクター
オウちゃん

【開館時間】 午前9時30分～午後5時

【休館日】 毎週水曜日

12月 7日(月) — 館内整理日

12月29日(火)～1月3日(日) — 年末年始休館

1月 4日(月) — 1月の館内整理日

免疫力を高める

<免疫力をあげる食事>



「炭水化物は冷まして食べなさい。」

笠岡 誠一 498.58 カ

「気になる免疫力を自力でぐんぐん高める最強食」

主婦の友社／編 498.3 キ

「簡単！免疫力アップドリンク」

498.58 カ

「最強！毒出しごはん ー3つの食物繊維が毒を排出 免疫力を高める！」

青江 誠一郎 498.55 ア

「超スゴイ！きのこレシピ ー免疫力アップ！代謝も上がる！」

596.37 チ

「医者が考えた50歳からの若返る食べ方」

藤田 紘一郎 498.58 フ

「免疫力アップ！いのちの野菜スープ ーハーバード大学式」

高橋 弘 498.58 タ

「酢キャベツはいいことづくめ！」

若宮 寿子 498.58 ス

<体を動かす>

「ハヤトレ体操 ー在宅のひまつぶし時間でどんどん体力・免疫力アップ！」

森 俊憲 780.7 モ

「死ぬまで歩くにはスクワットだけすればいい」

小林 弘幸 498.3 コ

「安保徹の免疫力を上げる45の方法」

安保 徹 498.3 ア

「今日からできるフレイル対策」

飯島 勝矢 493.18 イ

<体を温める>

- 「イラストでわかる体を温める食べ物&食べ方」 石原 結実 498.58 イ
- 「体を温めると健康になれるから冷えとりの知恵袋」 493.14 カ
- 『『冷え知らず』さんのしょうがの知恵』 永谷園生姜部 498.58 ヒ
- 「オトナ女子のカラダあたたためBOOK —『冷え』をとれば不調は消える！」
石原 新菜／監修 493.14 オ

<こころ・体を休める>

- 「どこかで聴いたクラシックⅢ ～癒しのメロディ」 CD 101 ド
- 「心の癒し 一心と身体のやすらぎのために」 CD 450 コ
- 「ココロにいいこと事典 —イヤな気持ちがスーッと消えていく」
心地よい暮らしをつくる会／編 498.39 コ
- 「気持ちを整理すると『いいこと』がいっぱい起こる！」 植西 聡 159 ウ
- 「睡眠こそ最強の解決策である」 マシュー・ウォーカー 491.37 ウ
- 「まんがでわかるぐっすり眠れる体の整え方」 矢間 あや 498.36 ヤ
- 「毎朝、目覚めるのが楽しみになる大人女子のための睡眠パーフェクトブック」
友野 なお 498.36 ト
- 「ゆるすいみん。」 おのころ 心平 498.36 オ
- 「誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法」
白濱 龍太郎 498.36 シ





【ブックスタート】

とき 1日(火) 午後1時30分以降

ところ 図書館2階 事務室

対象 11, 12カ月児健診対象の赤ちゃんと保護者の方



【上映会】

とき・ところ 視聴覚室 午後2時(午後1時45分 開場)

- 12日(土) 「がんばっていきまっしょい」(1998年) 120分
監督/磯村 一路 出演/田中 麗奈、森山 良子
- 19日(土) 「世界中がアイ・ラブ・ユー」(1996年) 102分
監督/ゲイ・アルン 出演/アラン・アルダ、ゲイ・アルン
- 26日(土) 「夢」(1990年) 120分
監督/黒澤 明 出演/寺尾 聰、倍賞 美津子

※上映会は変更になる場合があります。

【お知らせ】

☆年末年始休館のため図書・視聴覚資料の長期貸出を行います

- ・図書 12月15日(火)～12月28日(月)ー3週間貸出
- ・視聴覚資料 12月22日(火)～12月28日(月)ー2週間貸出

