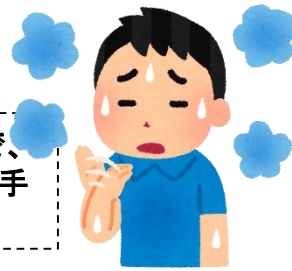


天気とつきあう



歴代で最速の梅雨入りとなった今年。気圧の変化や湿気で、意外と体調を崩しやすいのがこの季節です。お天気との上手なつき合い方が書かれた本を紹介します。



『その症状は天気のせいかもしれませんー医師が教える気象病予防ー』

(福永篤志著／医道の日本社／2015.10)

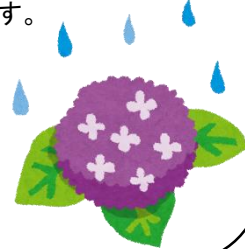
脳血栓は気温差が大きい日が危険、腰痛・関節痛は低温・低気圧で悪化…何気なく見ている天気予報を体調管理に役立てよう!気象予報士の資格をもつ医師が、天気予報をもとに病気を予防するための方法を解説します。

『季節、気候、気象を味方にする生き方ー天気の変化を知って「健康」になるー』

(石川勝敏／産学社／2013.6)

気象が及ぼす影響は心身の健康だけでなく、自殺やイジメ、家族の崩壊社会的な問題とも深く関わり合っています。

病気や社会的問題と天気の関わりを解き明かし、天気とどう接すればいいのかを提案している本です。



『低気圧女子の処方せんー天気が悪いとカラダもココロも絶不調ー』

(小越久美 小林弘幸監修／セブン&アイ出版／2017.9)

雨が降ると頭が痛くなる、季節の変わり目に落ち込む…お天気と自律神経と体の関係をわかりやすく解説します。自律神経の乱れをコントロールし、トータルパワーを上げる方法も紹介されており、低気圧女子セルフチェック表で自分の体調を確認することもできます。



『天気痛ーつらい痛み・不安の原因と治療方法ー』

(佐藤純／光文社／2017.5)

雨が降ると膝が痛くなる…天気により生じたり悪化したりする慢性の痛みを「天気痛」と名づけ、2005年に日本で最初の天気痛外来を開設した著者が、その実態と発生のメカニズム、対処・治療法を実例と共に紹介します。

第6回

今日は何の日

6月14日

『百人一首ことはじめ』

『明月記』によると1235年のこの日、藤原定家は親交の厚かった歌人・宇都宮頼綱が嵯峨野(小倉山)に造営した別邸の襖を飾るため、古今の歌人百人の秀歌各一首を色紙に揮毫したと言います。

後世、この時撰ばれた歌が百人一首の原型になったと考えられ、小倉山で編纂したという由来から『小倉百人一首』の通称が定着、元禄の頃には歌かるたにもなり、現代まで親しまれています。



Chiratto
Vol.29

2021年6月-2021年7月号

特集1

暮らしと手しごと

特集2

天気とつきあう

連載

今日は何の日

お知らせ

西東京市図書館からのお知らせ
FM西東京で紹介した本

暮らしと手しごと

「ていねいな暮らし」という言い回しが流行って久しいですが、
ていねいに暮らすこと自体が目的でしょうか。

手しごとは、「ていねいな暮らし」が流行るもずっと前から、日々の暮らしとともにありました。

『東京の手仕事—今会いに行きたい、オモロイ作り手70人。東京篇—』

(京阪神エルマガジン社／2009.8)

「今、下町がオモシロい!」「若手職人、頑張り中。」「老舗のちから」「リペア魂。」など、東京の作り手の手仕事をテーマ別に紹介しています。周辺立ち寄りマップ付(データは09年8月のものです)。

『修道院のお菓子と手仕事』

(柘こずえ他／大和書房／2013.11)

修道院では様々なお菓子が作られています。お菓子を作っている日本の修道院を訪ねた著者が、どんなお菓子が、どんな思いで作られているのかを伝えます。また、ポストカードやロザリオなど手仕事ものも紹介します。

『てしごと

—おんな職人日乗 時代小説アンソロジー—』

(あさのあつこ他／徳間書店／2020.1)

色酢の麴造り職人・沙奈、そば打ち職人・蒔、「口寄せ」を使う巫女・市子…澤田瞳子、あさのあつこら、人気女性作家が、江戸の世で仕事に生きる女たちを描いた珠玉の時代小説集です。

『手しごと、家しごと』

(内田彩仍／主婦と生活社／2014.5)

少しだけ、手を動かすことで日々の暮らしが心地良くなれば…格子柄クロスの作り方、しめ飾りのしつらえ、毎日の朝ごはん、ベランダの手入れなど、内田彩仍の手しごとと家しごとを紹介します。

『民藝と手仕事—長く使いたい暮らしの道具と郷土玩具61×基礎知識×楽しむ旅—』

(暮らしの図鑑編集部／翔泳社／2020.10)

民藝の精神に基づいて作られた暮らしの道具や、各地に伝わる郷土玩具をその背景とともに紹介します。民藝の楽しみ方や考え方、最低限知っておきたい民藝の基礎知識、作り手や産地を知ることができるコラムも収録されています。

『中国手仕事紀行—雲南省 貴州省—』

(奥村忍／青幻舎／2020.1)

“現代の民藝”の担い手が、消えゆく手仕事を追って中国奥地を旅したリアルドキュメンタリーです。雲南省と貴州省の旅のルポとともに、現地の手仕事を紹介します。中国旅TIPSも掲載。

西東京市図書館からのお知らせ

制限付き開館のご案内

当面利用できるコーナーに制限があります。また、ご来館にあたってはマスクの着用とできるだけ短時間でのご利用をお願いしています。詳しくはお電話または図書館ホームページでご確認ください。

F M西東京で紹介した本

『仕事が速くてミスがない人は机に何も置かない。』

(中野清人／総合法令出版／2019.11)

著者は身の回りのモノや「紙」の整理の仕方から、仕事をうまく回すための「書き方」、思考の整理法まで、細かく丁寧に説明しています。本書の見開きページにある「仕事が滞り気味なら、机をサッと片づけてみましょう」という言葉を実践できそうな、簡単な整理方法が満載です。

『1時間でわかるアイヌの文化と歴史—カラー版—』

(瀬川拓郎／監修／宝島社／2019.6)

アイヌ民族の中には、狩猟採取だけでなく、農耕をする者や牧場で馬を飼う者、鍛冶屋などもいたようです。この本ではアイヌ民族が他国と対等に交易し、海洋民でもあったことを文化と歴史の双方向から紹介しています。イラストや写真などカラー図版も満載なので読みやすく、楽しんで理解できる1冊となっています。

発行：西東京市図書館

<http://www.library.city.nishitokyo.lg.jp>