

図書館通信 NO.7



新田暁高校図書館発行
2023.11.30

読書の秋を楽しもう！

生徒の皆さん、こんにちは。ついこの間までは暑かったのに、朝夕はもはや冬のような寒さ。しかし！いきなり冬になっては困ります。なんととっても秋は、読書の秋ですからね、図書室にとっては最も出番がある季節なのです。というわけで、一年でいちばん図書室にふさわしい今日この頃にぜひ本を借りに来てください。新しい本を用意して待っています。

※お知らせ 今年度も読書週間にあわせて図書委員がPOPを作りました。前年度までのものと一緒に図書室前の廊下に貼ってあります。もっと以前のものはおすすめ本に添えてカウンターに展示しました。紹介した図書は図書室で借りられます。本を選ぶときの参考にしてね。

おすすめ図書『時間栄養学入門』

柴田重信 著 (講談社)

副題は『体内時計が左右する肥満、老化、生活習慣病』です。帯の惹句は【食べる時刻、運動する時刻を変える、という健康法があった！】です。いかがです。もうこれは、読まざるにはいられないというものでしょう。今までのダイエットの効果がなかったのは、あなたが悪いのではなかったのです。食べる時間帯のせいだったのです。筋トレもしかり。薬の効きめさえもです。さあ、この本を読んでもう一度挑戦するのです。そして健康になりましょう。それと、本書のテーマとはちょっと違うかもしれませんが、私はこの本で、最善の策よりも、あえて次善の策をとるという場合がある事を学びました。読書をするとなにかしら気づきがあるからお得ですね。

『運動脳』

アンデシュ・ハンセン 著 (サンマーク出版)

著者は『スマホ脳』を書いた人です。帯には次のような記載があります。【「歩く・走る」で学力 集中力 記憶力 意欲 創造性 全部アップ！】これはすごい、大方の問題が解決するということではないか。しかし、ウマイ話に気をつけると、警告されることもよくあるし。とにかく一読して、実践してみれば著者の主張が裏付けられるわけで。走るのはちょっと大変そうだから、まずは歩いてみようかな。

新着図書案内

No.	分類番号	書名	著者・編者・監修者名	出版社
1	913	無限の月	須藤古都離	講談社
2	913	心眼	相場英雄	実業之日本社
3	726	猫のダヤン40th	池田あきこ	玄光社
4	913	前の家族	青山七恵	小学館
5	913	いい子のあくび	高瀬隼子	集英社
6	913	教室のゴルディロックゾーン	こざわたまこ	小学館
7	913	百年の藍	増山実	小学館
8	913	鳥啼き魚の目は泪	宇佐美まこと	小学館
9	913	クレイジーDの悪霊的失恋	上遠野浩平	集英社
10	913	は一ばーらいと	吉本ばなな	晶文社
11	913	もっと悪い妻	桐野夏生	文藝春秋
12	480	英雄になった動物たち	クレア・ボールディング	草思社
13	491	筋肉のしくみ事典	山口典孝	秀和システム
14	596	蕎麦のひみつ	ほしひかる	メイツユニバーサルコンテンツ
15	913	この夏の星を見る	辻村深月	KADOKAWA
16	913	縁切り上等!	新川帆立	新潮社
17	913	意味がわかるとゾッとする怖い博物館	緑川聖司	新星出版社
18	913	いなくなれ、群青	河野裕	新潮社