



今月新しく入りました。

●一般の本

／世界から猫が消えたなら（作＝川村元気）／君想曲（作＝新堂冬樹）／等伯（上・下）（作＝安部龍太郎）／何者（作＝朝井リョウ）／路（ルウ）（作＝吉田修一）／フェルメールの仮面（作＝小林英樹）

●子どもの本

／だれもしらないバクさんのよる（作＝まつざわありさ）／だいすきのしるし（作＝あらいえつこ）／なんていいんだほくのせかい（作＝荒井良二）／たかこ（作＝清水真裕）／アリゲイタばあさんはがんこもの（作＝松山円香）

中でもこの本がオススメです。

おもかげ復元師

作＝笹原留似子



残された人が、大切な人の死を受け容れ、また生きていけるように。生前と同じ表情、できるだけ微笑みをたたえたお顔に戻すことにこだわり、復元納棺師として活動しているのが著者の笹原さん。東日本大震災でも発生後まもなく沿岸地域に入り、献身的に活動されました。これまでの忘れられない納棺現場でのエピソードと、復元ボランティアの体験を綴った1冊。

かあさんのこもりうた

作＝こんのひとみ



だいすきだいすきだいすきよ、いつもいつでもいっしょなの、ぼうやとかあさんいっしょなの。いつも子守歌を歌ってくれる母さんぐま。それをまねっこ鳥がまねしていました。大嵐の黒雲をみつけたまねっこ鳥は、皆に知らせますが信用されず、母さんぐまは戻りませんでした。元気をなくした子ぐまたちの耳に母さんの子守歌が…。



田辺聖子の今昔物語

作＝田辺聖子

田辺聖子は、もし孤島に赴く時携える作品は源氏物語と今昔物語と言っています。源氏物語は王朝の雅び華奢を描いているのに対して、今昔物語は日本各地を舞台に上は神仏、帝、貴族、下は庶民、盗賊、生霊、動物となんでも主人公、それらのなまなましい野生美をたくましく娯笑にエネルギーに描

いています。後に芥川も今昔物語を取材源として、羅生門、鼻、芋粥等を書いていきます。この文庫本は説話集の一部、世俗人情をテーマにした29話があり、一話は朗読に15分位を要します。内容は面白可笑しく就寝前に一話ずつ楽しむことも出来ます。又カバンに忍ばせ待ち時間等にも如何でしょう。



うまかたやまんば

作＝おざわとしお

冊。お話はうまかたがやまんばに大切な馬を食われ自らもやまんばに追いつめられるハラハラドキドキの怖いお話です。前半は読めば読むほど怖く、後半はうまかたがやまんばをやっつける、中間はう

まかたとやまんばの交流が笑いを誘いホッとするくだりもあり、なんだか交響曲を聞いているようなリズムがあります。登場者はうまかた、やまんば、馬とシンプル。子ども達にも覚えやすく怖いお話ですが人気があります。

新

延小で読ん
聞かせに使
開かせに使
延小で読ん

春の桜、夏の海、秋の紅葉、冬の雪…。美しい四季が体感できるのは日本人の特権。そんな私たちだからこそ、読みたくなる「旬」の本があります。シリーズ「旬の本だな」。

3月は「昔話」をテーマに2冊の本をご紹介します。

紹介者は池野菊代さん（鞍手町文庫連絡会）です。





Health

ADVICE



季節の変わり目に必ず風邪を引きます。何か気軽に自分で出来る良い予防策はないでしょうか？（42歳・女性）

免疫細胞の原料

免疫細胞の原料となるたんぱく質・ビタミンをしつかり摂りましょう。

たんぱく質が不足してしまうと、体内へ侵入してきた細菌に対しての抵抗力が低下してしまいます。肉類や魚・大豆製品・卵・乳製品などたんぱく質を多く含む食品をバランスよくきちんと食べるようにしましょう。

ビタミンは、免疫をうまく働かせるためにとても大切な役割をはたします。

例えば、ビタミンAは皮膚や粘膜の働きを良くして、カラダの外部からの病原菌やウイルスの侵入をガードする効果があり、ビタミンCはコラーゲンの生成を促して血管や皮

膚、粘膜を強化、ウイルスを攻撃する白血球を活発にする働きがあります。ビタミンAが多く含まれる旬の食材としてほうれん草や小松菜・ブロッコリーなどが上げられ、ビタミンCではブロッコリーやカリフラワー、新じゃが、さつまいもなどがあります。また、ビタミンCの多い果物の例としてよくミカンがあげられますが、苺はミカンの倍のビタミンCが含まれています。

腸内環境を整える

腸内環境を整え、カラダの中からきれいにしましょう。便の中には、不用になった食物のカスだけではなく、さまざまな悪玉菌もたくさん含まれています。便秘にならない

よう水分補給をしつかりを行い、乳酸菌やビフィズス菌を多く含むヨーグルトや納豆などの発酵食品や、水に溶け体内の老廃物を排出する水溶性食物繊維である海藻類、便の量を増加させ排出効果を高める不溶性食物繊維を多く含むきのこ類・豆類・雑穀などの食物繊維を積極的に摂取しましょう。また、野菜類や果物は不溶性と水溶性の両方が含まれており積極的に摂取しやすい食品です。腸内環境を整え排便コントロールをしつかりと行い、腸内をきれいな状態にすることで免疫力を維持しましょう。

基礎代謝をあげる

冷えたカラダをしつかりあ

ため、基礎代謝をあげましょう。体温が上がると、基礎代謝も上がり免疫力は上がります。寒い時期は、カラダが冷えて体温も下がりがちです。血行促進作用のあるしょうが・にんにく・ねぎ・唐辛子・にらなどの食品をうまく活用しましょう。また、片栗粉やでんぷんなどを使用しトロミを付けるなど冷めにくい工夫をし、あたたかい料理を楽しみましょう。

もちろんカラダに良いからと、決まった食品だけを過剰に摂取するのはよくありません。三食きちんとバランスのとれた食事をきちんととることが大切です。

3月に入り少しずつ暖かくなっていますが、気も緩みやすくまだまだ体調を崩しやすい時期です。そんなときこそ免疫力をアップさせ、風邪を引きにくい体を作りましょう！



【アドバイザー】

三浦博子さん・みうらひろこ・平成22年西南女学院大学 栄養科卒業 平成24年4月より鞍手町立介護老人保健施設鞍寿の里にて管理栄養士として勤務。