

読書の秋、到来



「秋の夜長」といいますが、日暮れの時刻の早さは、農作業が主たる労働であった時代、労務時間の短縮と余暇の増加を作り出していたように思います。白熱電球しかない時代、かぼそい明かりのもと長い夜を過ごすには、読書は大変有意義な時間の利用法であったことでしょう。秋のひと時、スマホを閉じて押し寄せる情報の波を一度遮断し、薄明かりの中のしじまに身を置いて読書に浸るのは、最高の贅沢な時間ではないかと思えます。

コムズ図書コーナーへ足を運んでみて下さい。心を満たす一冊に出会えるかもしれません。

※2階・図書コーナーにて、お一人様3冊・2週間、貸出しをしています！

10月のオススメ新着図書 (8冊)



0~3歳のこれで安心子育てハッピーアドバイス

明橋大二 著



心の子育て決定版

「『自分のいいところも悪いところも受け入れられ、愛されている』これが自己肯定感。この愛情を受けた子どもは自分そのものに価値があると感じられる。」どのページにも根底にある強いメッ

セージを感じます。

育児のコツや自己肯定感アップのためのアドバイスあり。「大好きだよ。」と子どもに伝えてみませか？そして頑張っているあなた自身も認めてあげてみませんか？

寂しい生活

稲垣えみ子 著



無一物の豊かさ

日本の高度経済成長期に子供時代を過ごしたものにとって、その豊かさの実感、家庭に新しい電化製品が次々とやってきたことでした。今はそれらが家庭の必需品となり、当たり前になった生活の中に存

在しています。

筆者の挑戦は、あって当たり前の一物一つ削除して、生活を昭和30年以前に戻してみること。その結果得たもの見えてきたものとは。「魂の退社」に続く渾身の一作です。

定年後

楠木新 著



人生は老後が勝負

定年を迎えてみてはじめて、仕事は単に給与を保障してくれていたというだけでなく、社会への参加と貢献、生き甲斐、仲間とのコミュニティといった自分の人生を豊かにする多くの支えを与えてくれたことに気が付きます。定年後に問われているのは、その後の

自分の人生に対する自らの企画力です。

定年は、保育園入園からの約55年間の人生丸ごと保障から、始めて自立する日でもあるのです。

介護破産

結城康博/村田くみ 著



介護破産しないために！！

増える負担に減る年金。親の介護のために離職した子どもを待ち受ける厳しい現実。

50歳を過ぎて親の介護に直面する人は、10万人に1人。介護を理由に離職する人は、年間10万人といわれています。

誰もがなり得る「介護破産」を避けるために、我々にできることはなにか！？

介護現場の実態と、持続可能な介護生活を送るための方策をまとめた一冊です。

なぜ、世界は「右傾化」するのか？ 池上彰/増田ユリヤ 著



歴史をうごかしているもの

歴史を動かしてきたもの、その底流には大衆の漠然とした意識があります。この漠たるものを形成するのは、与えられた情報と本人の知識と判断力です。

今日、情報は正確かつ客観的に大衆に提供されているのだろうか。情報の発信者が視聴者にとって耳触りのいい部分のみを切り取って提供しているとすれば、大衆の考え方は、やがて自分たちさえよければいいという傾向に誘導されがちになります。

「右傾化」の背景を考えるための一冊です。

女50歳からの100歳人生の生き方

小島貴子 編

女50歳からの100歳人生の生き方



50歳からの生き方

今までの50年は、自分の時間のようで実は誰かのために使っていた時間……。でも、50歳からあとの時間は、自分の人生の中身を自分でつくれる時間であると語る小島さん。いまや100歳人生が現実な時代。50歳で生き方をリセットし、自分が主役の人生を歩んでみてはどうでしょうか？

働き方から人間関係、資産、健康などすべてを考えなおし、自ら実践している小島さんの極上アドバイス!!

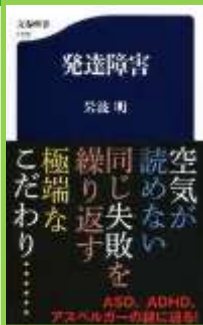
働き方から人間関係、資産、健康などすべてを考えなおし、自ら実践している小島さんの極上アドバイス!!

発達障害

岩波明 著

いくつになっても、今日がいちばん新しい日

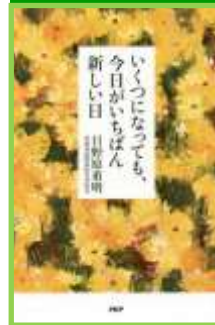
日野原重明 著



意外と多い発達障害とは？

空気が読めない、コミュニケーションが円滑にできない自分は発達障害？そんな疑念にとらわれ、精神科の門を叩く人が増えているそうです。本書は、日本初の「発達障害のためのデイケア」を運営する病院長が、“発達障害とは何か？”“彼らが抱えている問題とは何か？”などを、初心者にもわかりやすく解説。事件の精神鑑定裏側、歴史上の人物の例など、興味深い症例も盛りだくさん。

空気が読めない、コミュニケーションが円滑にできない自分は発達障害？そんな疑念にとらわれ、精神科の門を叩く人が増えているそうです。本書は、日本初の「発達障害のためのデイケア」を運営する病院長が、“発達障害とは何か？”“彼らが抱えている問題とは何か？”などを、初心者にもわかりやすく解説。事件の精神鑑定裏側、歴史上の人物の例など、興味深い症例も盛りだくさん。



105歳の医師が教える

105歳で生涯を終えた医師“日野原 重明”先生の最後の著書。先生は、その人生の中で一番大切にしていたことは、タイトルのとおり「いくつになっても、今日がいちばん新しい日」という考え方です。

男女とも平均寿命が90歳になろうとしている超高齢社会の今、その許されたいのち、つまり人生の午後をどのように過ごすかを、先生の経験をもとにわかりやすく書かれています。

「イワンの馬鹿」

トルストイの晩年の作品に「イワンの馬鹿」という短編があります。あまりにも正直で、働きもののイワンは、2人の兄からそのように呼ばれていました。長兄は軍人に憧れ、軍隊を統率する将軍となりました。次兄は商人になって、たくさんの富を集めて大金持ちになりました。しかし、もっと強い軍隊を、もっと多くの富を、という悪魔のそそのかしに乗って破滅してしまいます。次に悪魔の手はイワンにも及びますが、自分の生活の糧に必要なだけのものを額に汗して働くことによって生み出す、という生活スタイルを貫くイワンには歯が立たず、悪魔は破滅します。

軍備の増強を競い合う国家と、限りなく富をかき集めることを至上とする経済、それら現在の世界情勢は、「イワンの馬鹿」の話と驚くほど酷似しています。この作品は、トルストイが現代を生きる私たちに残した深い愛情に基づく警鐘であるように思います。彼が晩年に遺した幾多の小作品を、ぜひ読んでほしいと思います。



10月の新着図書（全16冊）



| 図書管理番号 | 書名 | 著者 | 分類 |
|--------|--|-----------|---------|
| 7085 | 和歌山の差別と民衆 | 矢野治世美 | 女性史 |
| 7086 | 0～3歳のこれで安心子育てハッピーアドバイス 書評あり | 明橋大二 | 教育・子育て |
| 7087 | 母ではなくて、親になる | 山崎ナオコーラ | 家族・家庭 |
| 7088 | 発達障害 書評あり | 岩波明 | こころ |
| 7089 | モデルが秘密にしたがる体幹リセットダイエット | 佐久間健一 | からだ・健康 |
| 7090 | 定年後 書評あり | 楠木新 | 高齢・福祉 |
| 7091 | いくつになっても、今日がいちばん新しい日 書評あり | 日野原重明 | |
| 7092 | 介護破産 書評あり | 結城康博/村田くみ | |
| 7093 | 女50歳からの100歳人生の生き方 書評あり | 小島貴子 | 生き方 |
| 7094 | 寂しい生活 書評あり | 稲垣えみ子 | |
| 7095 | 西郷隆盛 | 家近良樹 | 自伝・評伝 |
| 7096 | 明治乙女物語 | 滝沢志郎 | エッセイ・文学 |
| 7097 | 月の満ち欠け | 佐藤正午 | |
| 7098 | 影裏 | 沼田真佑 | |
| 7099 | か「」く「」し「」ご「」と「」 | 住野よる | |
| 7100 | なぜ、世界は“右傾化、”するのか? 書評あり | 池上彰/増田ユリヤ | その他 |



コムズ2階 情報ひろば 利用案内

図書コーナー

- 図書の貸出 (無料)
貸出期間… 2週間
貸出冊数… 3冊まで
- ビデオ・DVDの貸出 (無料)
貸出期間… 1週間
貸出本数… 1本
- 閲 覧
情報広場にある図書・
資料新聞は自由に
閲覧できます

* 貸出にはカードが必要です。

住所が確認できる身分証明書
(免許証・健康保険証など)を
ご持参のうえ、2階受付カウンターにて
お申し込みください。



- お探しの本がない時は…
お探しの本が貸出中の場合
予約することができます
お気軽にお申し出ください

パソコンコーナー

インターネットを利用した
情報収集を支援するため
パソコンを4台設置しています

★パソコンの利用 (有料)

1 時間 100円
印刷 片面10円
(A4のみ・白黒)



図書&パソコンコーナー 10月カレンダー

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|-----------|----|----|----------------------|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 休館日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 体育の日 | 10 休館日 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 休館日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 休館日 | 24 | 25 | 26 | 27 図書点検・ 整理のため | 28 | 29 |
| 30 休館日 | 31 | | | | | |

☆利用時間☆

- 火曜日～土曜日
9:00～20:30
- 日曜・祝日
9:00～17:00
- 休室日

☆休室日☆

- ・ 毎週 月曜日(休館日)
月曜日が祝日の場合は翌日
- ・ 毎月 第4金曜日
(図書点検・整理)
- ・ 年末年始
(12月29日～1月3日)



【お問い合わせ】

〒790-0003
松山市三番町6丁目4-20
松山市男女共同参画推進センター・コムズ
TEL 943-5780 (図書コーナー直通)
FAX 943-0460
<http://www.coms.or.jp>

Facebookも
見てね♪

