

## おすすめ★BOOK

### 楽しい料理作りの第一歩 初心者でも気軽に作れる料理集

「男の料理教室」(通称・湘南スパイス)は、地域の男性たちに簡単な料理を覚えてもらうため、仲間作りのきっかけとして誕生しました。本書は、グループ発足当時から3年分の経過と経験をまとめた料理集になっています。毎回みんなで話し合っ



「おやじの手料理:男の料理教室」

596 / 才

(神奈川県みなみ医療生協逗子診療所 グループ

湘南スパイス / 編・著 一光社 2004年)

季節ごとにイラストと紹介されています。切り方、栄養、料理の道具などについての紹介もあり、男女問わず初心者にわかりやすい内容になっています。気軽に、楽しみながら料理作りへの一歩を踏み出してみませんか。

働く母親



「よるくま」

酒井 駒子 / 作・絵

偕成社 1999年

夜中に、くまのこのよるくまが男の子を訪ねて来ました。目が覚めたらお母さんがいなくなっていて、探しに来たというのです。男の子は、よるくまと一緒におかあさんを探しに行きますが、なかなか見つかりません。とうとうよるくまが泣き出して…。よるくまのかわいらしさとお母さんのぬくもりが伝わってくるようなお話です。

自分らしさ



「ストライプ たいへん!しまもようになっちゃった」

デヴィッド シャノン / 文と絵

セーラー出版 1999年

カミラは、いつも他の人の目ばかり気にしています。本当はリア豆が大好きですが、学校みんながきらいなので、絶対に食べようとしません。新学期「どんなかっこうでいったらいいのかしら。みんな、わたしをどう思うかしら」とつぎつぎに服を着替えていると…。そのままの自分で生きよう!と元気づけてくれる1冊です。

# 特集

# “老い”と向き合って・・・

これから“老い”を迎える人へ

## “老い”の 心構え 篇

『ひとりの老後はこわくない』

367.7/マツ

(松原惇子 / 海竜社 / 2007年)



未婚・離婚・死別、とさまざまな理由で誰もが迎えるかもしれない「ひとりの老後」。いずれ来る日のために病気や介護、終の住処などシングル女性の知っておきたい知恵や知識を紹介します。シングル女性を応援する一冊。

『いい妻、リセット宣言』

367.3/モエ

(百瀬瑛衣子 / 共同通信社 / 2007年)



定年を迎え、家でゴロゴロする夫に妻はイライラ。「夫に定年があるように、妻にも定年があっていい」と考える著者が、夫を自立させる方法を教えます。妻も夫も充実した人生を送るためにオススメです。

『女の活路 男の末路』

老いの時代を生き抜くチカラ

367.7/ソテ

(袖井孝子 / 中央法規 / 2008年)



男女で違う老いの受け入れ方。老い方、シングル・ライフ、介護などの問題を、さまざまな角度から分析し、女性と男性の老いに対する違いを検証します。これから迎える老後にむけて、お互いを理解するのに役立つ本です。



## 司書のビデオ日記

観た後、元気がでる映画ばかり！

## シルバー・エイジの巻

『カレンダー・ガールズ』 108分 2003年 DVD  
毎年恒例の婦人会カレンダーを自分たちのヌード写真で作る!? イギリスでの実話を基に、女性たちの友情と心の冒険を描いた作品。

『ぷりてい・ウーマン』 111分 2003年 DVD  
おばあちゃんたちがひよんなことから芝居に目覚めた！ 藤枝市の“おばあちゃん劇団『ほのお』」がモデルとなった、元気あふれる映画。

『森の中の淑女たち』 101分 1993年 ビデオ  
7人の老婦人の乗ったバスが故障して、森の中の廃屋で共同生活が始まった……。演技経験のないキャストたちが、自身の生き方と経験で物語を綴る。

『百合祭』 100分 2001年 ビデオ  
老嬢ばかりが住むアパートにダンディな75歳の男性が引っ越してきた！ タブーだった老年女性の性愛をカラッと小気味よく描く。監督は静岡出身。

すべて個人貸出のみ可能な資料です。

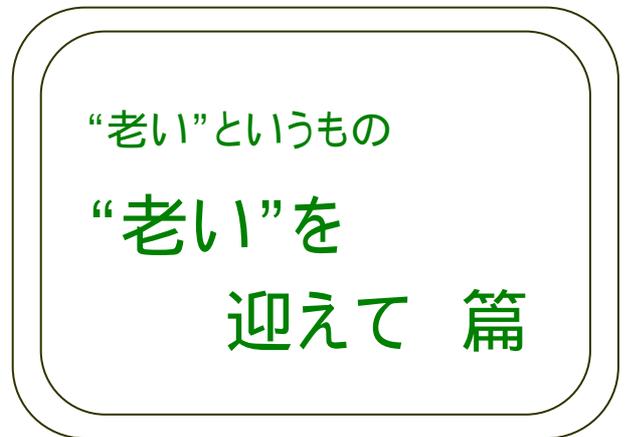
今号は誰もが迎える“老い”をテーマに本をご紹介します。

「老後なんてまだまだ先のこと」「老後はどう過ごしたらいいのだろう」と考えていませんか？これから“老い”を迎える人、“老い”を迎えた人におすすめの本です。（松永）



**「モグラ女の逆襲  
知られざる団塊女の本音」**  
367.7/ザン  
(残間里江子 / 日本経済新聞出版社  
/ 2007年)

団塊世代の男性たちの陰に隠れて見えにくかった団塊女性たち。彼女たちはどのような未来を思い描いているのか、分析し探っていきます。団塊女性たちの自立を応援する本です。



**「私の老い構え  
元気に老いる女の十六章」**  
367.7/ヒグ  
(樋口恵子 / 文化出版局 / 2008年)

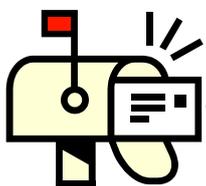
七十歳になっても「老後が心配」と現役で頑張る女性があります。老いとはなにか、どのように老後を過ごすか、「老い方」のヒントが詰まった本です。

本書は、1987年に刊行した『私の老い構え』に加筆修正したものです。

**「老後は誰と暮らしたい？」**  
367.7/カ  
(門野晴子 / 大和書房 / 2002年)



老親の介護が終わり、気づくと自分の老後が迫っている女性たち。夫・子ども・友人・一人、と老後は誰と過ごしたいのか、どんな選択肢があるのかを提案します。



Q:この本をコピーしたいんだけど…。

みんなの

なんでも  
質問  
箱

A: あざれあ図書室でコピーできる資料とできない資料があります。

未登録資料 (チラシや新聞クリッピングなど)

館内閲覧の資料(背表紙に赤いシールが貼付 雑誌の最新号を除く)

×貸出できる資料

×図書室の資料以外 (個人のノート、書類など)

コピーできる資料は、“資料複写申込書”へのご記入が必要です。カウンターにお申し付けください。コピーできない資料は、ご自分でコピーしていただくか、あざれあ3階のカウンターで1枚:20円で受け付けています。

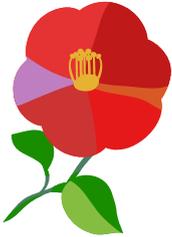


## ライブラリー・ツアー はじめました！

皆様にあざれあ図書室をもっと知っていただくために、ライブラリー・ツアーをはじめました！あざれあ図書室の特色ある資料群や、便利なサービスを徹底的に使いこなす裏ワザをご紹介します。

時間は15分～30分、ご希望のテーマを重点的にご案内することもできます。

個人・グループ問わず、どなたでもお気軽にご利用ください。



## 各棚の表示が見やすくなりました！

新たに棚の両脇にキーワードを表示して、探している資料を見つけやすくなりました。大まかな分類表示しかなかった今までに比べ、キーワードを確認してから書架をご覧になる方が増えています。配布用の室内案内図にもキーワード表をプラスして、あざれあ図書室にある資料を一目でチェックすることができます。

より使いやすい図書室を目指して、これからも利用者の皆様の立場でさまざまな工夫をしていきます。

### 2 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

### 3 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				

センター休館  図書整理日(休室)

## あざれあ図書室 利用案内

開室時間・・・平日 9:00～18:00 土日:9:00～17:00

休室日・・・第1・3・5日曜日、祝祭日、年末年始、図書整理日

貸出・・・図書5冊、ビデオ2本 2週間まで

カードの発行・・・現住所・生年月日を確認できるものをお持ちください。

カウンターで申請書にご記入のうえ、発行となります。

レファレンス・・・調べものや情報探しのお手伝いをします。図書室カウンターのほかに、

電話・FAX・Eメールでも受け付けています。お気軽にお申しください。

ご意見・ご感想をお寄せください