

テーマ

「食べて夏を乗り越えよう」

厳しい暑さが続く毎日ですが、体調を崩されてはいませんか。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の食事ですっかり体力を付けることが大切です。バランスよく食べ、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

『心と体をおいしく満たすバテないごはん』

齋藤菜々子 著（世界文化社）

スーパーなどで手に入る身近な食材で作る、簡単なおうち菜膳レシピです。暑い季節に起こりやすい食欲不振やだるさを和らげる料理を食べて、バテない体をつくりましょう。



『からだを整う「酢」の料理』

角田真秀 著（技術評論社）

酢は体に優しく、料理をおいしくしてくれる万能調味料です。加熱したり量を調整したりすることで、まるやかさやコクが生まれます。食欲を刺激し、保存性も高めてくれるので、夏にぴったりの料理が作れますよ。



『超回復めし』

加藤超也 著（主婦の友社）

サッカー選手・長友佑都さんの専属シェフである加藤超也さんが、「高たんぱく・良脂質」を軸に、けがの回復力や持久力を高めるための料理を紹介しています。疲れが出やすい夏に、ぜひ一品作ってみてはいかがでしょうか。



読書にまつわる〇〇〇



『Well-being(幸福)と読書』

先月号に続き、「第二次土岐市読書活動推進計画」策定委員会副委員長の豊田高広氏（フルライトスペース株式会社特別研究員）による『Well-being(幸福)と読書』についての解説を紹介します。

幸福になる秘訣。それは自分が幸福を感じたときの記憶を、いつでも思い出せるようにしておくことです。読書は幸福な記憶のストックを増やす最高の方法でしょう。小説家の池澤夏樹氏はこんなことを書いています。

「書物というものの最高の機能は、幸福感を伝えることだ。」

おかげで読書は、読むことで直接味わえる幸福に加えて、間接的にも人生全体の幸福を増幅してくれます。私自身も、自分がどんなときに幸福を感じるか、幸福感とはどんな心の状態か、成功と幸福はどこが似ていてどこが違うかといった、幸福をめぐる知恵を読書によって学びました。

誰もが自分の幸福を求めて生きています。でも、幸福も不幸も人それぞれ。そのことを理解するためにも読書は役に立ちます。心底お互いの幸福を願っている人同士であっても、相手にとって何が幸福か理解するのはとても難しい。その困難さを知っているだけで、共に幸福になる可能性は高まるはずですよ。

市ホームページ（HP1002110）に全文を掲載しています。ぜひご覧ください。

図書館 ☎55-1253

9月の休館日

7日、14日、21日、28日
の月曜日、25日(金)、29
日(火)、30日(水)
※29日(火)～10月2日
(金)は、蔵書点検のため
休館します。

開館時間

▶火～金曜日
10:00～19:00
▶土・日曜日、祝日
10:00～17:00

移動図書館 9月のスケジュール

▷鶴里・曾木公民館 3日(木)、17日(木)、26日(土)
▷濃南こども園 3日(木)、17日(木)
▷妻木公民館・旭ヶ丘第一町民館 10日(木)、24日(木)
▷駄知公民館 10日(木)、24日(木)、26日(土)
▷肥田・泉西公民館・教育支援センター
4日(金)、18日(金)
▷ウエルフェア土岐 4日(金)、18日(金)、
19日(土)



HP1009204