

子規のココア・漱石のカステラ

坪内稔典/著

二人とも甘党で、当時珍しかったココアや菓子パンが大好物だったとか。年賀状を出す習慣が定着する前から、子規はすでに出していたなど。著者自身も子規の影響で、柿好き・アンパン好きになったりと、かなり変わっている。お正月のおせちに飽きたら、子規のようにココアを飲み、漱石みたいにカステラを食べながら初詣で行ってみたい。

ひらがな曆 三六六日の絵ことは歳時記 おーなり由子/著 絵本作家、漫画家である著者が、季節や日々の小さな物語を書きとめた三六六日の私的な歳時記です。ページを開くと、その季節の喜びで満たされます。 例えば、5月23日は「キスの日」「ラブレターの日」。キスシーンが登場する映画が日本でも初めて封切られたの、こい(五)ぶ(二)み(三)の語呂合わせでラブレター。ほほ笑んでしまつような雑学が紹介されています。



新しく入った本ピックアップ

(11月1日~30日受入れ新刊約450冊)

●小説・随筆など

- 月下の恋人(浅田次郎/著)
ほたる(北原亜衣子/著)
北前船の事件(平岩弓枝/著)
Kの日々(大沢在昌/著)
華の棺(西村京太郎/著)
海(小川洋子/著)
一瞬の風になれ1~3(佐藤多佳子/著)
養老院より大学院(内館牧子/著)
セブン・パワーズ(アレックス・ロビラ/著)

●そのほかの一般書

- 文藝ガーリッシュ(千野帽子/著)
寂聴と巡る京都(瀬戸内寂聴/著)
洗面器でヤギごはん(石田ゆうすけ/著)
カレーを作れる子は算数もできる(木幡寛/著)
人生の確立(宝島社)
平安時代の醤油を味わう(松本忠久/著)
犬名辞典(福田博道/著)
不細工な友情(光浦靖子/著)

●絵本・児童書

- ねぎぼうずのあさたろう(飯野和好/作)
へんしんコンサート(あきやただし/作)
やまのおふるやさん(とよたかずひこ/作)
百まいのドレス(エレナー・エステイス/作)
旅するヤギはバラードを歌う(ジャン=クロード・ムルルヴァ/著)
ぶたのぶたじろうさん(内田麟太郎/作)



おすすめ絵本 3びきのかわいいオオカミ ヌージーン・トリビザス文 「3びきのこぶた」は有名な昔話ですが、これはパロディ版ともいえる絵本です。悪漢がブタ。意表をつく展開に拍手喝采。イノシシ絵本の代わりにはブタで明けてあげて。

3月から休館します 新図書館は夏の開館を予定し、現在、建物の建設が進んでいます。骨組みが姿を現したときに、「こんなに大きな図書館になるんだ」と、改めて感激しました。 新図書館への移行準備のため、現在の図書館のサービスは2月いっぱいまでとなり、28日(水)までとし、返却は3月14日(水)です。ご不便をお掛けしますが、ご理解の上ご了承ください。

Table with 7 columns (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (1月, 2月, 3月, 4月) showing library closure days.

1月のミニギャラリー 「石寺好子和紙人形展」 石寺好子さん(岩村町在住)の作品を展示します。岩村秋祭りの行列や、蛭川(かき)祭り、祭りを再現した創作人形は、今にも動き出しそうです。今回はこのほかに、お正月らしい羽子板や十二支の押し絵など、愛らしい作品の数々をぜひ見に来てください。

医療情報トピックス

病院管理課

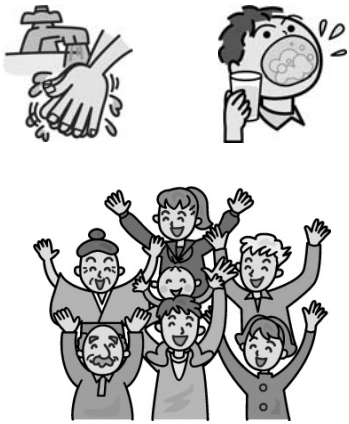
TEL 26-2111 内線527・528

インフルエンザに注意

冬は寒く空気が乾燥します。こういった環境は、ウイルスにとつて長く空気中に潜伏できる状況になります。また人ののど、鼻にある粘膜も弱まって、ウイルスが体の中に侵入しやすくなります。

特に小児、高齢者の方は免疫力が低いいため、ウイルスに対抗する力が弱く、放っておくと重症化の恐れもあります。家族の方は、お子さんや高齢者の方の体調に注意を払い、次の症状が見られたら早めに医療機関で受診し、体調が良くなるまで安静にして、元気を取り戻しましょう。

また普段の生活でインフルエンザにかからないように予防も心掛けましょう。



【主な症状】

38度 40度近くの高い熱が出る。 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、倦怠感、のどや胸の痛み。 嘔吐、軽度の下痢など、胃腸炎症状で始まることもある。

【予防】

十分な休養とバランスの良い食事を取る。 帰宅後は手洗いとうがいをする。 予防接種を受ける。 インフルエンザは空気感染をするため人ごみは避け、外出時にはマスクを着用する。 暖房機器を使用する際は、換気をこまめに行う。

【インフルエンザにかかったら】

すぐ医療機関を受診する。 安静にする。 脱水症状に気を付けて、こまめに水分を補給する。 部屋の温度を20度 22度、湿度を60% 70%に保つ。 消化の良い栄養のあるものを食べる。

年末年始も注意を!

年末年始の休暇は、心身を休ませる良い機会です。しかし年取りなどで食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする機会が多いと、内臓を活発に働かせ疲労状態になります。すると、肝臓に脂肪がたまる病気になるようになります。この病気が自覚症状がなく、安易に考えがちですが、高血圧、高脂血症といった生活習慣病を引き起こす原因になります。



「食事療法」

医師などの問診で、「塩分はできるだけ控えてください」「油を使った料理を控えてください」など言われたことはありませんか? 病気の多くは食生活と大きく関わっています。食事療法とは、栄養バランスを考えた食事をすることで病気を改善する治療方法をいいます。病気によっては、病院で薬を処方してもらい、飲み続けることも大切ですが、食事の改善も併せて行わないと病状が悪化して、合併症を引き起こすこともあります。

病気を治療していくには、患者さんと医師などの協力により、病気が前向きに立ち向かって改善されていきます。医療機関で受診の際は、医師の話をよく聞き、自分の食生活を相談して、自ら病気を治す努力に心掛けましょう。



医療用語の説明