



くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより



Vol. 155 2023年6月・7月

おすすめ新着図書のご紹介

『地球の歩き方 天草』



地球の歩き方編集室(著)

島で活躍する人々が教えてくれたとおき情報が満載。天草の巡り方や遊び方、歩き方、地理・産業などを紹介する天草だけのガイドブック！

【291.9/チ】

『ひとり老後の知恵袋』



保坂 隆(著)

すでにひとり暮らしをしている方、これからひとり暮らしをする方に向けて、暮らしに役立つ具体的なアドバイスや、不安を手放せる心構えを「知恵袋」としてまとめた1冊。

【367.7/ホ】

『もしも…に慌てない 登山式 DE 防災習慣』



鈴木 みき(著)

「命を自分で守ること」は登山と防災の共通項。機能に優れた登山ウェア、在宅避難にいい山ごはんなど、登山や山キャンプで備わった防災術をコミックエッセイで紹介する。

【369.3/ス】

『不老脳』



和田 秀樹(著)

前頭葉が衰えれば、前向きな姿勢が失われ、怒りっぽくなり、同じ話ばかりするようになる。1万人以上の脳を診てきた著者が、40代から萎縮が始まる前頭葉を甦らせる、とっておきの処方箋を紹介する。

【498.3/ワ】

『牧野富太郎 草木を愛した博士のドラマ』



光川 康雄(著)

日本の植物学の父、牧野富太郎。その生涯、家族や友人、大学の仲間など関係する人物、出身地の佐川、高知、活躍した東京などの足跡をたどり、彼の人生と生きた時代に迫る。

【289.1/ミ】

『まんが人物伝 津田梅子』



高橋裕子(監)

「女子に学問は必要ない」と思われていた時代に、女性の地位向上を目指した教育者・津田梅子。高い志を胸に、女子教育を変えた先駆者の人生をまんがで描く。

【K289/タ】

おすすめDVDのご紹介

毎年、6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。今回は、男女共同参画に関連したDVDをご紹介します。
※DVDの貸出しは、団体様のみです。個人の方はライブラリー内でご視聴できます。お気軽にスタッフへ、お声かけください。

『私は男女平等を憲法に書いた』

(約72分)



明治憲法では女性は全く権利を持たせてもらえず無能者扱いだったが第二次大戦後の日本国憲法で「男女平等」の草案を書いたのが、当時 GHQ 民政局にいたベアテ・シロタさんだった。22歳の若い彼女がなぜそんな大役を任されることになったのか。

【19-1-1008】

『ロボットハートのぎもん』

(約17分)



人工知能の研究者である父が、開発中のロボット“ハートン”に人間の友達をつくってあげようと考え、自分の子ども“アカリ”と“ユウキ”にハートンとメールで会話できる通信キーホルダーを渡す。アカリ達と友達になったハートンが一番興味を持ったのが人間に「男」と「女」という性別があることだった。

【19-5-1007】

【特集】6月は食育月間です！

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。今回はシニア世代にスポットをあて、日々生活の中で実践できる「食育」をご紹介します。

《シニアは、ここに気を付けたい！》

塩分量



塩分の取りすぎは高血圧をはじめ生活習慣病に大きく関わるので要注意です。

食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。

食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。少しずつ薄味に慣れていき、素材のそのものの味をいかした料理を楽しみましょう。

食欲や食事量の低下 (栄養不足)

シニア世代は、食が細くなる・調理がおっくうになることから、量や品数が減りがちです。低栄養は老化のスピードを早めてしまうため、シニア世代はいろいろなものを“しっかり”食べることが大切です。健康な体づくりに欠かせない「たんぱく質」は、積極的に摂りましょう！



フレイル(虚弱)

「生活不活発」(動かないこと)により、フレイル(虚弱)が進み心身や脳の機能が低下していく可能性があります。

【自宅でできるフレイル予防】

- ◎座っている時間を減らす。
- ◎口内を清潔に保つ。
- ◎人との交流をもつ。



《おすすめの図書紹介》

タイトル	著者	内容	分類番号
元気ごはん 日赤健康薬膳	日本赤十字熊本健康管理センター	旬の食材を選び健康づくりのための味付けや調理法を工夫した健康食のレシピを紹介。	498.3/ゲ
60歳からの筋活ごはん 食事と運動で足腰じょうぶ!	荒木 厚/ 府川 則子[監修]	丈夫な足腰を維持するカギは、タンパク質豊富なバランスのよい食事と運動。手軽でおいしいレシピと運動を紹介。	498.5/ロ
鎌田式 健康手抜きごはん	鎌田 實	カット野菜など便利素材を使った栄養満点レシピとフレイル予防の運動を紹介。	498.5/カ
70歳からは超シンプル調理で 「栄養がとれる」食事に変える!	塩野崎 淳子	高齢者が陥りやすい「低栄養」を防ぐ、栄養バランスを考えた手抜き料理を作るためのノウハウを紹介。3食献立例も掲載。	498.5/シ
Q&A でよくわかる 口から健康まるごとBOOK	日本訪問歯科協会 [監修]	口腔ケアの重要性や日常のケアの仕方を、歯科医師たちがQ&A方式でわかりやすく解説。	497.9/キ

おすすめ絵本のご紹介



『ねずみのかいすいよく』【E/ヤ】

山下 明生(作)/いわむら かずお(絵)
かわいい7つ子ねずみのお話です。
夏休みに家族で海水浴に行くことになり、お弁当を持って出かけました。みんなで、楽しく過ごしていましたがハプニングが発生!ねずみたちは、どう解決するのでしょうか!



閉館日・休館日のお知らせ

6月 6・**13**・20・27日

7月 4・**11**・18・25日

ライブラリーの閉館日は**毎週火曜日**です。
○印はパレア休館日です。

くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリー



〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル9階

電話・FAX 096-355-4308

開館時間 午前9時 ~ 午後7時

閉館日 パレア休館日及び毎週火曜日

パレアホームページ <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>