

春に踏みだした一歩、夏の陽ざしを受けて育ち、  
今、みのりの秋のただなかに

心身に栄養をつけて、次の季節を乗り切る準備も。

※書籍右横の番号はセンターでの検索番号です。



パリジェンヌの心のビタミン  
波瀾万丈もこわくない、  
心を強くスリムにしてくれる名言集  
2016年 六耀社  
島山奈保美（著）

[100-4]

フランス在住 25 年の著者が、フランス史にインパクトを与えてきた 12 人の女性の言葉と生き様を紹介。

困難の中にいるとき、壮絶な彼女たちの人生を知ること、「つらいのは自分だけではないことを知って欲しい」と願い、心のビタミンを届けます。

ビタミン A は『Amour Absolu (絶対なる愛)』、愛に生きたエディットピアフの人生。ビタミン C は…。

「もちろん日本女性だって！」などのコラムも多く、拾い読みもしやすい。心にビタミンをいっぱい摂って人生の波乱万丈を乗り切り、夢をつかもう。(ルナ)



缶詰で  
男のもっとええ加減料理

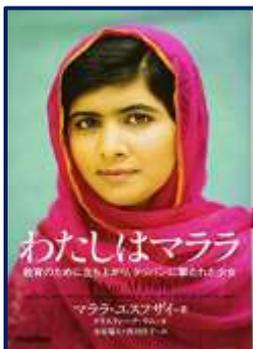
2015年 講談社  
石蔵文信（著）

[500-2]

「えっ！土鍋に缶詰と旬の野菜を入れて煮込むだけで料理ができるの？」「はい、栄養もたっぷりですよ」…。

循環器内科医である著者が、高年男性の食の自立に向けて「男のええ加減料理」を著し、続いて缶詰活用編も著した。読み進む内に、本書は高齢や怪我、孤独で台所から遠ざかっていた人が、今一度、湯気立つ食事に想いを馳せるためへの案内書でもあると思えてきた。

レシピを見ながら気軽に缶詰料理を作ってみませんか。食べているとお箸を持つ手がだんだん温かくなってきて、きっと、笑み、こぼれてきますよ。(みつと)



わたしはマララ  
教育のために立ち上がり、  
タリバンに撃たれた少女

2013年 学研プラス  
マララ・ユスフザイ、  
クリスティーナ・ラム(著)

[1100-1]

マララが育ったパキスタンでは女性が教育を受けることはタブー視されていた。更にタリバンが暴力での支配を始め、学校へも当たり前には通えなくなる。皆が恐怖でタリバンに逆らえないなか、マララは学ぶことの大切さに気づき教育を求めて活動する。脅されても活動を辞めないマララはタリバンに撃たれたが、多くの人に助けられ奇跡的に回復。撃たれてもなお希望を捨てず、世界の人々に教育の重要性を訴え続けている。「1人の子ども、1人の教師、1冊の本、そして1本のペン、それで世界を変えられます」と。(ぽっと)



私をくいとめて

2017年 朝日新聞出版  
綿矢りさ(著)

[1200-2]

32 歳のみつ子は、脳内のもう一人の自分「A」と対話する能力が備わっている。マイペースなみつ子で、「おひとり様」を楽しみながら、ピンチの時などに「A」が登場し助言する。

歯科医との出会いの場面では、「A」のアドバイスにドキドキ。イタリア旅行の場面では「A」の登場はなかったが帰国するなり現われるのは、まったくとした日常自体をピンチと感じているからだとか。

最後はみつ子が心の支えとしてきた「A」への感謝で終わる。(かかし)