

癒し

新たな一歩

元気

勇気が出る本

癒し

昨夜のカレー、明日のパン/木皿泉著
NDC:913
大切な人がいない日常を過ごしてわかる、人のあたたかさ。

心を整える/長谷部誠著

NDC:730

心は鍛えるものでなく、整えるもの。著者の人となりを感じる1冊。

元気

新たな一歩

カモメに飛ぶことを教えた猫/
ルイス・セプルベダ[著],河野万里子訳
NDC:933(963)

カモメの赤ちゃんを必死で育てる猫たち。異なるものを受け入れ、愛情を注ぐ姿に元気をもらえます。

元気

新たな一歩

本日は、お日柄もよく/原田マハ著
NDC:913

普通のOLが友人の結婚式で出会ったスピーチライターに弟子入り。言葉の可能性を感じる物語。

10代に伝えたいマンガでわかる！人生を前に進める名言集/
定政敬子文,モドロカ絵 NDC:159

ポケットにいつも入れて、心の支えにできるような言葉を探している人、ぜひ読んでみてください。

以上すべて図書館にあります。

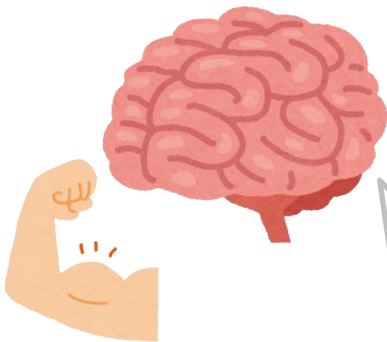
図書館入り口の掲示コーナーにも同じテーマで本を紹介しています。朝読書の本にもおすすめです。ぜひ読んでみてください。

毎日
コツコツ

朝読書スタート!!

心もからだ
もスッキリ

読書は脳の ダンベル体操



朝読書の時間にどんな本を読んでもいいかわからない人、ぜひ図書館へきて探してみてください。選書の相談にも乗りますよ。

脳が専門の医学博士 築山隆さんは「読書は脳を鍛えるために不可欠な方法」と指摘します。

筋肉を鍛えるためには運動をするのと同じように、脳も使うことで鍛えられます。そのためには脳全体を使う必要がありますが、読書は、

本を選ぶ・目で活字を見る・言葉の意味を理解し、解釈するページをめくったり、紙のにおいを感じる・声に出して読んでみるなど、あらゆる感覚を使うので、脳をフル活用できるそうです。

また読む時間帯も大切で、朝は1日の始まりで体も活動を始めようとしているとき。朝の読書で脳の血流がよくなり、脳の活動にも弾みがつくのです。脳科学者の茂木健一郎さんも

「朝は脳のゴールデンタイム」

と指摘しています。脳の調子が良い朝に、適度な負荷をかけて脳を鍛えるのが「朝の読書」なのです。