

ライブラリー

散 歩 道

今月のテーマ

いろんなかたち！

— フツウとは？ —



分類番号 4103 ス

「フツウと違う少数派のキミへ ニューロダイバーシティのすすめ」

鈴木慶太 合同出版

「ニューロダイバーシティ」とは？という素朴な疑問から著書を手にとると、マンガと大切なメッセージが章立てしてありました。

大変読みやすく、分かりやすい表現で展開されていて、最終章まで一気に読み進めることができました。

「ダイバーシティ」は最近よく耳にする言葉です。行政の部署名にも使われるようになりました。「ニューロ」は医学用語で脳神経系という意味だそうです。

著者は、「脳にも多様性があることを理解し、相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていこう」という考え方をニューロダイバーシティと伝えています。そして、「実はほとんどの人は何らかの少数派」という言葉で、「フツウ」に深い意味を込めます。

人との関わり方を見つめ直し、得意や苦手の方の考え方のヒントをくれるお薦めの一冊です。 (S. S.)



分類番号 4203 ク

「新装保存版 暮らしの手帖のシンプルレシピ」

暮らしの手帖編集部 暮らしの手帳社

福島県男女共生センターの図書室には多種多様なジャンルの本があります。その中には料理本もあります。意外かも知れませんか！

今回紹介するこのレシピ集には、野崎洋光さん、ウー・ウインさん、渡辺有子さん、飛田和緒さん 4 人の料理が紹介されています。料理の出来上がり写真はもちろんですが、作業手順の説明やそれにそった写真も多数あります。見ているだけで作ってみたい気持ちになります。

必要な材料一覧や作る手順、「ここがポイント」もあるので初心者にもおすすめです。 (T. Y.)



分類番号 4102 エ

「認知症になった蛭子さん 介護する家族の心が楽になる本」

蛭子能収 光文社

テレビのバス旅が好きで良く見ていました、おとぼけキャラで愛されていた蛭子さん、最近お見かけしないと思ったら、認知症だったなんて。

すごく身近な方のように、すぐに手に取った一冊でした。

本書は、前半は主に妻・悠加さんの告白や悠加さんのゆるゆる介護相談と、マネージャーさんや担当記者さんの告白で周囲の人たちから見た蛭子さんの人間像が書かれておりました。

後半は、蛭子さんが女性自身で連載しているゆるゆる人生相談の抜粋です。このゆるゆる人生相談は蛭子さんの人柄が良く出ている人事のようなゆるゆる回答で、私としてはとてもウケました。

おとぼけキャラの蛭子さんですが、認知症になっても、競艇を楽しんだり、仕事を続けたり、生きていこうという姿に勇気を貰えました。

それは、奥さまやスタッフの方のご苦労があつての事と思いますが、本人がしたいことを周りが尊重するという、一番大切な事をして下さっているという事だと思います。

「ありのままで」いさせてくれてありがとう。蛭子さんの言葉がそれを物語っていると思います。

これからも「ボケてるオレ」を笑ってください。
そんな風に老いていきたいと思える一冊でした。 (K. M.)

分類番号 4102 ユ

「家庭内事故死を防ぐ」 図解でわかる 日常生活動作事典」

湯浅景元 徳間書店

著者は、体育学修士であり医学博士。室伏広治氏や浅田真央氏などスポーツ選手育成でも有名です。スポーツ選手の動作解析・研究・指導に従事し、研究成果を生かして誰にでも実践できる健康法の指導でも活躍中です。

著書の「習慣化した動きにこそ、大ケガになる恐れあり！」という言葉にドキリとして読み進めました。自分自身の事として見直すと、日常生活の行動や動作に思い当たる箇所が沢山ありました。著者は、「家庭内事故」への関心が高まっている現在日常生活の中で起こる「家庭内事故」の発生件数は、交通事故よりも多く、死亡に至るケースが約 4.4 倍というデータも紹介しています。しかも高齢者の割合が 9 割近くを占めているそうです。分かりやすいイラストを参考に、最終章の「日常生活動作の自立」を維持するためのエクササイズに辿り着き実践している日々です。 (S. S.)

分類番号 4201 ニ

「世界一清潔な空港の清掃人と日本一のごみ清掃員を めざす芸人が見つけたごみと掃除と幸せな人生」

滝沢秀一 新津春子 三笠書房

本書は、ごみ分別の仕方や掃除の仕方だけではなく、ごみと掃除を通して幸せな人生を送る方法と言った方が良いかも知れません。

著者の新津さん(世界一清潔な空港の清掃人)は、中国残留日本人孤児二世として中国瀋陽に生まれ 17 才の時に来日、滝沢さん(日本一のごみ清掃員をめざす芸人)は、お笑い芸人の仕事を続けながらごみ収集会社に就職、今でこそお二人は幸せな人生を手に入れたと思いますが、ここに至るまでのお二人は苦難と挫折の連続でした。そんな苦悩と挫折を乗り越えられたのは、夢中になってごみと掃除に向き合ってきたからだだと思います。

本書に書いてあることは全て当たり前のことですが、できない・できない。心に余裕がなかったり、体調が悪かったり、悩みやストレスを抱えていたりすると、掃除をする気にならなくなってしまいます。

年末だけじゃない、今日から出来る環境にも良い「ごみ分別と捨て方」掃除が劇的に楽になる「場所別、モノ別掃除のコツ」などを参考に、あなたも嬉しい変化を起こしてみませんか。

ごみを減らせば「運」を増やせる、掃除をすれば「人生が変わる」本当にそんなふうに思える一冊でした。(K. M.)

☆図書室から本の紹介をします☆

番号	書名	著者名	出版社	分類
1	たぶん私たち一生最強	小林早代子	新潮社	1101 コ
2	学校と日本社会と「休むこと」 「不登校問題」から「働き方改革」まで	保坂亨	東京大学出版会	2106 ホ
3	70歳からのスマホの使いこなし術 世界一簡単！	増田由紀	アスコム	2208 マ
4	結婚の社会学	阪井裕一郎	筑摩書房	3101 サ
5	義父母の介護	村井理子	新潮社	4102 ム
6	生産者さんだから知っているそのままおいしい 野菜の食べ方	食べチョク	ダイヤモンド社	4203 タ
7	「指示通り」ができない人たち	榎本博明	日経 BP 日本 経済新聞出版	5101 エ
8	トランスジェンダーと性別変更 これまでとこれから	高井ゆと里/編	岩波書店	5201 タ
9	ことばとふたり	ジョン・エガード/ 文、きたむらさと し/絵・訳	岩波書店	6108 エ
10	台湾のデモクラシー メディア、選挙、アメリカ	渡辺将人	中央公論新社	8201 ワ

利 用 ガ イ ド

◎利用時間

9:00~20:00

(休館日 前日 9:00~17:00)

◎貸出冊数

本 5冊 15日以内

ビデオ 3本 8日以内

※どなたでも無料でご利用できます。

※図書室内での飲食、携帯電話
の使用はご遠慮ください。

編集後記

我が町の陣屋通りの街路樹や
共生センターに来る途中の街路
樹も秋色に染まりとてもきれい
でした。でも、連日のニュース
では熊の被害が報道され、紅葉
狩りどころではないという方も
いらっしゃるのではないでしょ
うか？実際観光地もキャンセル
等が出ているという事です。ど
うして森の中の熊が人の住む里
まで来てしまったのか？私達が
これから先、熊と共生出来るよ
うにするにはどうしたら良いの
か？みんなで考えてみる事も大
切かと思いました。

発行者：公益財団法人福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター図書室だより作成グループ

図書室へのお問い合わせは

〒964-0904 二本松市郭内一丁目 196-1

福島県男女共生センター「女と男の未来館」 Tel 0243-23-8308 (図書室直通)