

# 9月のおすすめ本

『老いる自分をゆるしてあげる。』

【分類 4101/カ】 上大岡トメ/著 幻冬舎 2019年

著者が「こんな風に年齢（とし）をとれたらいいなあ」と思った方々を参考にし、5人の医学の先生からお話を伺ったそうです。「骨の老化」「筋肉の老化」「脳や感情の老化」を、けっして悲観することなく、前向きに捉えています。50歳からの変化するココロとカラダのアドバイスは分かりやすく、無理なくできる範囲です。明るく読みやすいコミックエッセイです。

『やってもやっても終わらない 名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。』

【分類 4201/ウ】 梅田悟司/著 サンマーク出版 2019年

名もなき家事、ピンとくる人もいるのではないのでしょうか。例えば、洗濯。靴下を片方探す、手洗いか洗濯機か判断する…キリがありません。著者は育児休暇を取得したことで、その多さに驚きます。そして、名づけることで、家事を頑張るすべての人たちに敬意を示しました。読んで著者からのエールを、少しでも感じとってみてください。

『グレタ たったひとりのストライキ』【分類 4207/グ】

マレーナ&ベアタ・エルンマン グレタ&スヴァンテ・トゥーンベリ/著  
海と月社 2019年

異常気象が頻発し、地球温暖化の危機を強く感じたひとりの少女がいました。彼女は、何かしなくてはとあせる気持ちからたったひとりで学校ストライキを実行。瞬く間に世界の若者の共感呼び、あちこちに招待されスピーチをすることに。災害の多い日本に住む私たちの参考になります。おすすめです。

\*福島県男女共生センター図書室 3階\*