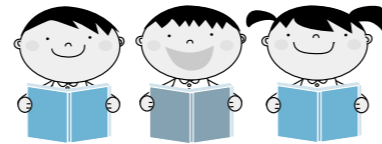


図書室だより

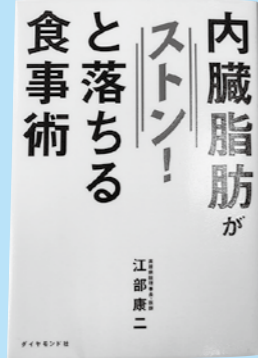


☆☆☆ おすすめ本のご案内 ☆☆☆

『内臓脂肪がストン!と落ちる食事術』

江部 康二：著 (一般図書)

カロリー制限は不要。糖質を少し減らすだけで、ポッコリしたお腹を減らすことができる方法があります。本来ダイエットといえは、食事制限および有酸素運動をすることで、ある程度の効果が期待されるとされてきました。本書では、痩せたいけど、運動することが嫌い・運動する時間がない方に朗報とも言えるダイエット法が紹介されています。今まで常識とされていた方法が、必ずしも健康的に痩せられるとは限らないと最近の研究で医学的に証明されています。体脂肪には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」があり、落とすべき脂肪は明らかに後者です。何故ならば、内臓脂肪が増えると心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まり、健康面でも良くないからです。誰でも無理なく簡単にダイエットを続ける方法が豊富に紹介されています。おすすめです。



『装飾手芸テクニックで作るとっておきの小物』

グラフィック社編集部 (一般図書)

装飾的な手芸テクニックを使って作る、おしゃれな小物作りの本です。本書では、ひと手間かけて作るものは見るのも作るのも楽しく、完成したときの満足度も高いものがあります。複雑そうに見えて、作り方は意外とシンプルです。今まで以上に手作りの幅が広がります。各技法は写真でわかりやすく解説しています。一枚布でシンプルにもいいけれど、ふわふわ、ひらひらといったちょっとした飾りの要素を加えて、自分だけのオリジナル作品を持っているだけでも気持ちを楽しませてくれます。見たことはあるけれど作り方がわからない技法や、かわいく作れるんだという発見もあります。ひと手間かかる分、仕立ては簡単に、小物の初心者からベテランの方まで読んでいただけでも、チャレンジしてみたくなる作品が豊富に紹介されています。おすすめです。



『すみっこのおばけ』

武田 美穂作・絵 (児童図書)

主人公のほくには秘密があります。それは、部屋の机の下に小さなおばけが住んでいるということ。白くてふわふわしていて、綿菓子みたいなかわいいおばけがいるのです。おばけは、ほくと仲良しです。宿題を手伝ってくれるし、落ちこんでいるときに励ましてくれるし、なにより、どんなときも一緒にいてくれます。武田さんならではの展開がとてもいいです。定型にはまらない物語だからこそ、ほくとおばけの世界は本当に存在するのかもしれないと思えるような気がします。ふたりの物語をもっと読んでみたいと思ってしまう。子供にしか見えない、子供時代にしか見えない「ほく」の味方。想像力が豊かな子供が作りだす「絶対的な親友」。いつか見えなくなってしまう「きみ」。ほんわか温かい気持ちになりました。おすすめです。



『ずーっとずっとだいすきだよ』

ハンス・ウィルヘルム作・絵 (児童図書)

何度読んでも飽きることはない名作。生命は有限。だからこそ忘れてはならないものがある。忘れてしまいがちだけど、また思い出そう。何度も思い出しているうちに、忘れなくなるはず。愛する対象が見いだせない人生は、あまりにも無味乾燥だ。残りの人生で、心から愛せるものを見つけたい。いや、すでにあるはず。身近なところに…。しっかりと目を開きたい。命の大切さ、気持ちを言葉にすることの大切さを教えてくれる本でした。主人公のエルフィーへの愛が溢れていて、とても感動しました。犬は人間より短命で、いつかはくる別れを覚悟していても、気持ちを毎日伝えられないものです。犬にだけでなく、周りの大切な人たちへ、自分の素直な気持ちを伝える大切さを改めて教えてもらった気がします。『ずーっと ずっと だいすきだよ』私も伝えていきたいと思いました。おすすめです。



図書室の開室時間について

開室時間は午前8時30分から午後5時15分となります。

10月の休室日のご案内

1日(火)・8日(火)・15日(火)
23日(水)・29日(火)

※図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けています。また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書などとして活用しています。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

問 広野町図書室 ☎0240-27-3211 e-mail: hirono-library@abelia.ocn.ne.jp

ALTカイルの

英語であれこれ 第17回



カイル・ホップス

August 2019

August was a very busy month for me.

8月はとても忙しかったです。

My summer vacation started on the third.

私の夏休みは3日からでした。

I spent the time relaxing until the seventh when I took the bus to Tokyo to meet my cousin at the airport.

いとこを迎えにバスで東京に向かった7日までは、リラックスした日々でした。

We stayed in Tokyo for a total of 10 days.

私たちはトータルで10日間東京にいました。

It was very hot and humid but we still had a good time.

とても暑くてジメジメしていましたが、楽しかったです。



I took my cousin to all of the popular places around Tokyo such as Shibuya, Akihabara, Asakusa, and Odaiba.

東京の人気観光地、渋谷、秋葉原、浅草、お台場を案内しました。

We also made trips out to Yokohama and Kamakura towards the end of the trip.

最後には、横浜と鎌倉にまで足を伸ばしました。

We did many things like touring around Asakusa and Ueno in gokarts and the team lab digital art building.

浅草や上野を巡る公道カートやデジタルアートも体験しました。

The gokarts were a lot of fun and the digital art building was beautiful and interesting to walk around in.

公道カートはとても面白くて、デジタルアートはとても美しく、楽しく歩き回りました。

We also visited a lot of shrines and temples.

多くの神社とお寺も巡りました。

While in Kamakura we visited the big Buddha statue which is a place I visited while I was in Japan 6 years ago.

鎌倉では大仏を見に行きましたが、6年前に日本に来た時もここを訪れています。

It was really interesting to visit it again.

またやって来たのがとてもうれしかったです。

We went to Senso-ji temple in Asakusa as well as the Hie shrine in Roppongi.

浅草の浅草寺や六本木の日枝神社にも行きました。

I had never been to the Hie shrine and I thought it was very beautiful.

とても美しいと聞いていた日枝神社ですが、今まで一度も訪れたことがありませんでした。

I had a very fun time in Tokyo with my cousin but I am now very tired from all the heat and walking.

とても楽しい時間が過ごせましたが、暑さと歩きでかなり疲れています。

