



## 夏本番！

子どもたちにとっては待ちに待った夏休みが始まりましたね。開館前から子どもたちの元気な声が聞こえてきます。プールに行くまでの時間、部活に行く前の友達との待ち合わせ、勉強するために早くから席を確保するなど夏休みならではのぎやかさがあります。子どもたちにはうれしい反面、ご家庭では不安もあるのではないのでしょうか。

### ❁宿題

一番の悩みは何と言っても宿題ですよ。ドリルに絵日記、工作、一人勉強、自由研究、読書感想文などと結構な量があると思います。どこのご家庭でも親御さんのお手伝いなしではできないのではないのでしょうか。図書館でも夏休みに向けてそれぞれのテーマで展示しています。

一例として『超カンタン！トリック工作 Book』（主婦と生活社）、『ワクワク！かわいい！自由研究大じてん 女の子にピッタリの実験』（成美堂出版）、『100円グッズでできる工作&実験ブック』（理論社）等があります。お子さんにピッタリな本を探してみたいはいかがでしょうか。

そして、つい後回しにしてしまいがちなのが課題図書を読んで書く読書感想文だと思います。図書館では課題図書はすべて揃えています。読書感想文が苦手な方も多いと思いますが、そんな方には『お父さんが教える読書感想文の書きかた』（赤木かん子著）、『ちびまる子ちゃんの読書感想文教室 苦手な読書感想文を好きになれる 満点ゲットシリーズ』（貝田桃子著）、などなど役立つ本がたくさんあります。終わり間際にバタバタしないように早めにとりかかりましょう。夏休み終わりに近づくにつれ貸出中でなかなか借りられなくなることもあるので予約して頂くことをお勧めします。是非図書館をご利用ください。

### ❁夏を乗り切る演出

連日の暑さですでに夏バテ気味なのですが、まだまだ夏はこれからですよ。せめて曇り気だけでも涼しさを演出できれば少しは快適に過ごせるのではないのでしょうか。

#### ◎観葉植物

緑色がもたらす心理効果は心身の疲れを癒し、疲れた目を休め穏やかな気持ちを与えてくれるとあります。観葉植物は癒し効果、空気清浄効果もありマイナスイオンも発生するので健康にも良いとされています。初心者向けの観葉植物の育て方の

本もたくさんあるのでグリーン効果で少しでもリラックスできればいいですね。

#### ◎折り紙、切り紙

視覚効果として折り紙や切り紙を作るのもお勧めです。バラの花一つにしても寒色系の色で折ってみると随分印象が違って見えます。海の生き物なども切り紙で簡単にできます。『1年中楽しめる花の折り紙』（山口真著）、『大人かわいい切り紙図案集』（室岡昭子著）等参考に作って、涼しさを演出してみませんか（比内図書館で作品展示中）。

#### ❁夏バテ予防

やはり何より食事が大事ですね。料理本はもとより、雑誌も夏バテ予防の特集がふんだんに組まれています。昔ながらの料理法から時短レシピなど、次から次へとたくさんのレシピが出てくるなか、無料で借りられる図書館を利用しない手はありません。

少しの工夫で暑い夏を乗り切りましょう。それでも暑くて何もしたくない時、とりあえず図書館に涼みにきてみませんか。新しい発見があるかも！？（比内 久）