

花矢図書館だより 2021 7

大館市立花矢図書館
 【TEL・FAX】0186-46-1557
 【火～金】9:00～19:00
 【土・日】9:00～17:00

今月のおすすめ図書

『臨床の砦』

夏川 草介

緊急出版！「神様のカルテ」著者、最新作。

現役医師としてコロナ禍の最前線に立つ著者が自らの経験を
 もとにして克明に綴ったドキュメント小説。本書は、著者が



2020年末から2021年2月にかけて経験

したことを克明に綴った、現代版
 『バスター』ともいえる記録小説です。

『**‘めんどくさい’はSOS**』 東京大学下山晴彦研究室
 リカは、いつも、なんでも、一生懸命ががんばりやです。とこ
 ろがある日、ベッドから起き上がれなくなりました。顔をあら
 うのも「めんどくさい」と思うのです……。

震災や紛争によって PTSD を持つ子どもたちのために研究さ
 れた、認知行動療法を基にした、安心につながる絵本。



<今月のテーマ>

大人向け **マンガ特集**
 児童向け **たなばた**

<おはなし会>

7月8日(木)
 10:30～11:00
 花矢図書館 児童室

<秋田弁で楽しもう！in 花矢>

7月27日(火) 10:30～11:00
 花岡公民館



< 7月10日は『納豆の日』 >

納豆に夏バテ予防効果があるのはご存じでしょうか？
免疫力UPに整腸作用、解毒・抗菌作用や栄養価の高
さにも期待されています。また、食べ合わせによっ
 ても様々な効果があり、**お酢は高血圧予防、オリーブオ**
イルは便秘解消、キムチ等の発酵食品も相性が良く、
美味しく健康にもなれるスーパーフードですね！

夏バテ対策、できていますか？

- ★**こまめに水分補給！**
 →普通の生活でも毎日2.5ℓは身体から失われています！
- ★**温度差や身体の冷やしすぎに注意！**
 →自律神経の乱れを招きます。夕方以降の涼しい時間帯のウォー
 キング等の軽い運動は、自律神経の働きを整えてくれます！
- ★**睡眠はしっかりとること！**
- ★**一日三食！いつも以上に栄養バランスを心がけて！**

✧ 新着図書 ✧

<一般書>

- ・クララとお日さま (カズオ・イシグロ)
- ・田舎のポルシェ (篠田 節子)
- ・オムニバス (菅田 哲也)
- ・破天荒 (高杉 良)
- ・イノセント・ツーリング (湊 ナオ)
- ・エレジーは流れない (三浦 しをん)
- ・悪魔には悪魔を (大沢 在昌)
- ・志村けん論 (鈴木 旭)
- ・古木巡礼 (倉本 聰)
- ・天職 (天野 篤)
- ・他

<児童/中学生>

- ・こんなときどうする？クイズで学べる！
 自然災害サバイバル (木原 実)
- ・強制終了、いつか再起動 (吉野 万理子)
- ・みんなとおなじくできないよ (絵本)
- ・水がすきじゃなかったアヒル (絵本)
- ・はらすきー (絵本)
- ・わたしはあなたをしんじてる (絵本)

他

7月のあれこれ

< 7月6日は『ワクチンの日』 >

1885年のこの日、フランスの科学者・ルイ＝パスツ
 ールが狂犬病ワクチンを開発・接種開始したことにちな
 み制定されました。“ワクチン”とは「ウイルスや細菌
 などの病原体の毒を弱めて作った薬」です。その特徴を
 体内に記憶させることで、病原体が侵入した時に戦うた
 めの準備(＝免疫)を促す力があります。

ワクチンと治療薬の違いって？



“ワクチン”はあくまで「予防薬」、つまり
 「感染症にかかりにくくするために、あらか
 じめ体内に抗体をつくる薬」のこと！なので
 「治療薬」のような「既に病気にかかった状
 態を治す」効果があるわけではないんです🙄