

図書館三丁だより

特集”とり”の本

今年は”とり”年。干支では「酉」の字を当てますが、「鶏」「鳥」などの字が一般的です。俳句では春の季語として「初鶏はつとり」という言葉があり、これは正月元旦の輝かしい朝の到来を告げる鶏鳴のことだそつです。
高浜虚子の句に

初鶏や動きそめたる山かづらとあり、漆黒の間の中で天地の万物が、鶏の声とともに清新な息吹を、静かにあげ始めてゆく気配の感じられる名句「鶏」山口健児著」と評されています。

中国でも古くから1月1日を「鶏の日」として、元旦を「鶏旦」とも呼んでいたそつです。
さて、「初鶏」とともに新しい年のスタートです。

図書館所蔵の”とり”の本

- ・世界の鳥の民話 日本民話の会 外国民話 研究会編訳)
- ・鳥を語る 中西悟堂著)
- ・鳥の水浴び



- ・(庄野潤三著)
- ・家なき鳥 グロリア・ウィーラン著)
- ・孤独な鳥がうたうとき トマス・H・クック著)
- ・ザ・ビッグ
- ・イヤー 世界最大のバードウォッチング競技会に挑む男と鳥の狂詩曲 マーク・オブマシツク著)



CDでは・・・

- ・日本野鳥大鑑 鳴声420 (蒲谷鶴彦ほか解説)
- ・NHK野鳥百景 サウンドトラック (元道俊哉作曲)

映画会ポランテシア募集

図書館では曜日によってテーマを決め、さまざまな映画会を行っております。その映画会の作品決定から上映まで、お願いするポランテシアを募集します。

詳細は直接お問い合わせください。

児童サービス講座「おはなし会の作り方」受講者募集

おはなし会の楽しいプログラム

ラムの作り方を学びませんか。

とき 1月19日(水)、26日(水) 午前10時～11時30分
ところ 図書館本館大会議室

内容 1回目はおはなし会の基礎知識、おはなしを中心にしたプログラムの組み方などを学び、2回目は希望者がおはなし会の実演を行い、講評を受けます。

講師 平田美恵子さん

《略歴》 聖心女子学院初等科教諭を経て、主に小学校を中心に、20数年に渡っておはなしを語る。現在「語り」のポランテシアのための講師として活躍。主な著書は、『おはなし会ガイドブック』、『子どもに語るイタリアの昔話』など。



定員 先着40名

申込み 1月6日(木)午前9時30分から来館または電話にて受付

* 2回とも、受講できる方に限ります。

* 託児はご相談ください。

問い合わせ・申込み

図書館 ☎(61)3002

ごんにちは保健師です

笑いと健康

「笑う門(顔)には福来る」

昔から笑いが幸せを呼ぶという「ことわざ」がありますが、百年ほど前から始まった科学的な研究からも、その効能が明らかになって来ました。

楽しく笑うと脳内モルヒネのエンドルフィンが増し、NK細胞(ナチュラルキラー細胞)の活動が活発になる事から風邪を引かない、疲れない、痛みが和らぐ、免疫力が上がる、更には人との関係が良くなる等、心身に様々な影響を与えます。

大笑いとNK細胞

私達の体内で毎日生まれているがん細胞に対しても、天然の殺し屋ナチュラルキラー細胞の働きが活発になり、次々に退治して発病をとめてくれます。

笑いは老化を遅らせる

おなかの底から声を出して笑うと、太極拳のように腹式呼吸が促され気持ち落ち着き、血液の循環が良くなります。ほけない人たちの共通点は物事を前向きに捉え、好奇心を失わずよくよ悩まない人が多いといえます。自分自身を前向きに保ち元気に笑っていれば、脳内には脳細胞を活性化してからだを元氣

づける良いホルモンが出ます。リウマチの痛みにも効果

日本医科大学の吉野教授の実験では、はなし家を呼んで落語で1時間たっぷり笑った前後に検査を行ったところ、普通は強力なステロイドホルモンなどを使わないと下がらないインターロイキンという値が、普段の半分以下に下がり、大半の人が3週間鎮痛剤がいらなくなったそつです。

笑いは血糖値を下げる

国際科学振興財団「心と遺伝子研究会」が行った実験では、食後に大学の先生に糖尿病の話聞いた後と、お笑い芸人の漫才を聞いた後の血糖測定を比べたところ、笑った後の方が血糖値の上昇を抑えられたという結果が得られ、世界各国に発表されました。

笑って出そうアルファ波

笑ってリラックスすると脳波はアルファ波状態になり、ストレスを軽くし、脳を活性化させてからだの免疫力を高めるエンドルフィンが脳内に分泌されます。

さあ皆さん今年はたくさん笑いましょー！

問い合わせ 子育て介護課 下澤 ☎内線308