

ソレイユさがみ 新着 図書・DVD NEWS

ソレイユ ブックレビュー

第102号 2024年3月15日

〔発行・お問合わせ先〕

相模原市立男女共同参画推進センター

(ソレイユさがみ) 情報委員会

《指定管理者 特定非営利活動法人

男女共同参画さがみはら》

〒252-0143 相模原市緑区橋本 6-2-1

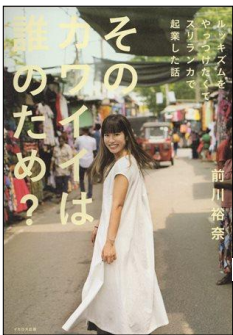
TEL 042-775-1775 FAX 042-775-1776

<http://www.soleilsagami.jp/>

編集委員のおすすめ新着図書

『そのカワイイは誰のため?』

前川 裕奈/著 イカロス出版(2023年)



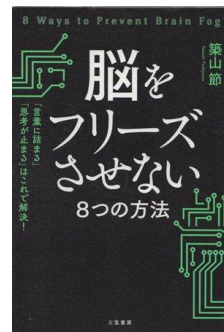
本書の副題「ルッキズムをやっつけてたくてスリランカで起業した話」がすべてを語っています。

ルッキズムとは外見至上主義とも訳されている近年の若者の現状を表す言葉です。前半は著者が容姿・体型のコンプレックスから無理なダイエットに走る話。

その結果、拒食や過食を繰り返し、体型が変化してもルッキズムの支配から逃れられません。後半は米国での経験をきっかけにルッキズムから自由になり、開発支援の仕事で暮らしたスリランカの人々と接する中で「セルフラブ」に目覚めます。ルッキズムに負けないセルフラブを多くの人と分かち合うため起業した元気な女性の物語です。(村上)

『脳をフリーズさせない8つの方法』

築山 節/著 三笠書房 (2023年)



脳がフリーズする。年齢に関係なく誰にでも起こる現象です。フリーズする頻度が増えたり、時間が長くなってきたら要注意です。なぜそうなるのか。環境や脳の使い方に問題があることがわかってきました。著者は脳神経外科医で自身が体験した事例を参考に、脳をフリーズさせないための具体的予防法を分かりやすく「8つの方法」で紹介しています。

①対面で話す機会を増やす②こまめにメモを取る・見返す③よく歩く・よく目を動かす④耳からの情報をふやす⑤手で書く・声に出して読む⑥定期的に脳の健康診断をする⑦家事で脳の基本回転数を上げる⑧いい睡眠で脳の疲れを取る。

この本を参考に、脳を健康に保ちましょう。(渡邉)

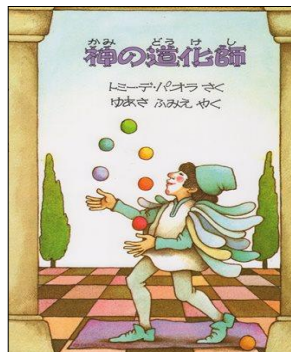
今号のおすすめ テーマ <子どもと一緒に読む絵本>



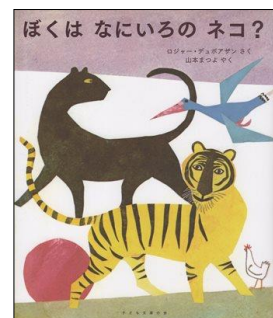
『チキンスープ・ライス入り』
モーリス・センダック/作
じんぐう・てるお/訳
富山房(2023年)



『しずかのにぎやかなほん』
マーガレット・ワイス・ブラウン/作
レド・ワイスガード/絵
谷川 俊太郎/訳
童話館(2022年)

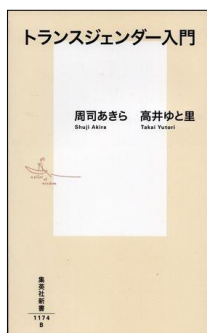


『神の道化師』
トミー・デ・パオラ/作
ゆあさ ふみえ/訳
ほるぷ出版(2023年)



『ぼくはなにいろのねこ』
ロジャー・デュボアザン/作
山本 まつよ/訳
子ども文庫の会
(2018年)

その他の新着図書



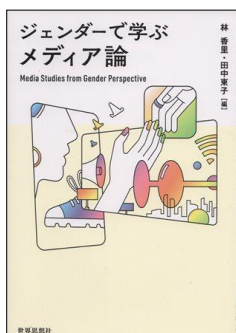
『トランスジェンダー入門』

周司あきら・高井ゆと里/著
集英社（2023年）



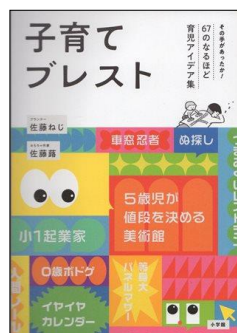
『パパだけど、ママになりました』

谷生俊美/著
アスコム（2023年）



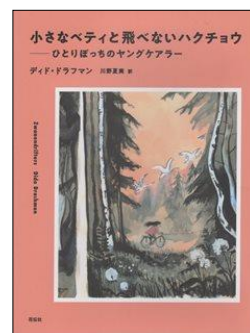
『ジェンダーで学ぶメディア論』

林香里・田中東子/著
世界思想社（2023年）



『子育てプレスト』

佐藤ねじ・佐藤路/著
小学館（2023年）



『小さなベティと飛べないハクチョウ ひとりぼちのヤングケアラー』

ディド ドラフマン/著
花伝社（2022年）



『仕事と育児のちょうどいいをみつける本』

あい・あこ・さゆ・のま・まみ/著
ハガツサ（2023年）



『職場で使えるジェンダー・ハラスメント対策ブック』

小林敦子/著
現代書館（2023年）



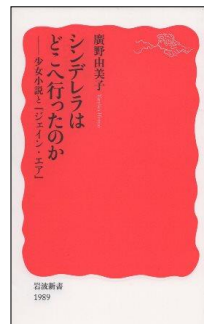
『1980年、女たちは「自分」を語りはじめた』

河野貴代美/著
幻冬舎（2023年）



『心の免疫力』

植西聡/著
笠間書院（2023年）



『シンデレラはどこへ行つたのか』

廣野由美子/著
岩波書店（2023年）

ソレイユさがみ 情報コーナーご利用案内

相模原市の貸出券でご利用できます。皆さん、どうぞお立ち寄りください!!

- ・利用時間 9:00~21:50（ただし、17:00以降は、貸出、返却のみ）
- ・休館日（令和6年度）《偶数月の第4月曜日》4/22、6/24、8/26、10/28、12/23、2/24
《年末年始》12/29~1/3
- ・貸出冊数 図書：10冊まで 2週間以内 DVD(ビデオ)：3本 2週間以内
- ・全国の男女共同参画情報誌が閲覧できます。
- ・DVD(ビデオ)は館内で視聴ができます。
DVD(ビデオ)上映コーナーのリスト一覧からお選びください。
- ・大型絵本も15冊所蔵しています。（貸出は団体のみ）・館内では個人でもご覧いただけます。



ソレイユさがみ HP