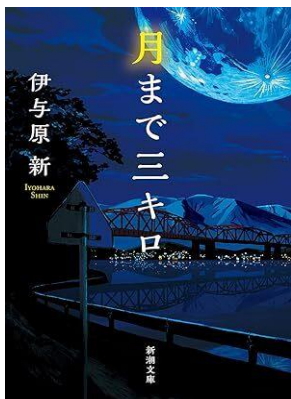


PICK UP!!

お 職員の推し本

月まで三キロ

伊予原 新 / 新潮社



人生に疲れて死に場所を探して富士の樹海へと向かおうとする男。乗り込んだタクシーの運転手は「この先に月に一番近い場所があるんですよ」と言い山奥へと向かうが…?という表題作『月まで三キロ』を含む短編集はどれも、生きるのに疲れた時、心が折れそうになった時、人生に迷ったときに寄り添ってくれるものばかり。デビュー前には理系の研究者でもあった著者の作品ということもあって、話の中には地形や気象の知識も織り交ぜられますが、ストーリーとのバランスも良くすると読めてしまいます。個人的お気に入りには『星六花』。ちょっと空を見上げたくなる優しい作品です。

まんが 疲れの原因は糖が9割

牧田 善二 / 扶桑社

「昼食後、眠くてたまらない!」、「夕食を食べると何もする気が起きず、ソファで寝てしまう…」
以上のような症状がある方は糖の取り過ぎが原因かもしれません。

この本は糖尿病専門医の著者が「糖質」の視点から疲労を解説し、また食生活を中心に、疲れしない生活習慣を一部まんがを用いてわかりやすく説明しています。

糖質が大好きな自分には耳が痛い内容ばかりでしたが（笑）、参考になる部分がたくさんありました。

これから夏本番です。こちらの本を読んで、夏バテしない疲れにくい身体にしていきましょう!



また旅 2

岡本 仁 / 暮しの手帖社



北海道夕張市出身の編集者でもある著者が、日本各地を旅した記録です。iPhoneで撮影した写真と、自然体の文章から、旅を自由に楽しんでいる雰囲気伝わってきます。私が楽しみに見ていたポイントは、“食べたものの写真”です。レトロな喫茶店のモーニングや、その土地ならではの定食屋さん、居酒屋さんの食事写真にそそられました。町の風景、名建築、アートや工芸品も興味深く「旅ってこういう楽しみ方もあるんだ!」という発見の連続です♪雑誌「暮しの手帖」の連載を書籍化した本で、前著の「また旅。」も図書館にあるので、併せてお楽しみください。

