



- 今月のピックアップ -

『駆け入りの寺』

比叡山のふもとに建つ豪華な比丘尼御所。二人の皇女を中心に公家文化が息づくこの寺に、それぞれの苦しみを抱えて逃げてくる者たちがいた。古い友人から借金をして逃げた老女。非の打ちどころのない縁談から逃げる若者。妻子を捨てて出奔した武士。幼子を寺の前に捨てる老夫婦。「僧尼とは古来、いたいたしい者を助け、手を差し伸べるが勤め」心があたたかくほどける連作短編集。（出版社紹介より記載）

カルチャープラザ仁多図書室

- 「法の雨」 下村敦史 著 福田 和代 著
- 「東京ホロウアウト」
- 「LGBTヒストリーブック」 ジェローム ポーレン 著
- 「ふきげんな子どもの育て方」 湯汲 英史 著
- 「ただいま魔法旅行中。」 あんびる やすこ 著
- 「くすのきだんちのねむりいす」 武鹿 悦子 著
- 「やたいのおやつ」 ふじもと のりこ 作 絵

8月の休室日

月曜日、祝日、
月末休室(28日)

横田「ミニミニセンター」図書室

- 「君がいないと小説は書けない」 白石 一文 著
- 「あの絵のまえで」 原田 マハ 著
- 「新型コロナウィルスの真実」 岩田 健太郎 著
- 「みきママのおうちで作る外食ごはん」 藤原 美樹 著
- 「ふかふかパンのひみつ」 ひさかたチャイルド 編
- 「おれ、よびだしになる」 中川 ひろたか 文
- 「ねごと王さま」 ニック シャラット 作 絵

8月の休室日

日曜日、祝日

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

「魚や夏野菜でクールビズ!」

地球温暖化対策のために冷房時の室温は28度にしましょう・・・とはいえ、やはり暑いものは暑いですね。28度で快適に過ごせる工夫が「クールビズ」です。「クールビズ」は服装だけでなく、食べ物の工夫でも、快適に過ごせるんです。

炭水化物が主成分のそうめんやうどんばかり食べていると、消化酵素の材料となるタンパク質が不足し、食べた物をしっかり消化吸収できずエネルギーが作り出せないばかりか、どんどん疲れが溜まってしまう可能性があります。酵素の材料を十分に摂取するためには、肉や魚、卵、大豆製品などタンパク質が豊富な食材を摂ることがカギ。夏の消化酵素摂取には魚がおすすめ! 刺し身やカルパッチョなどに新鮮な夏野菜や果物を加えて、意識して摂るようにしてみてください。

地球温暖化防止対策地域協議会・エコナイト
(奥出雲町在住しほエコライフサポーターの会)