

9月の職員オススメ本



「愛する男」

乾 ルカ／著 祥伝社

幼い頃に両親を事故で失い、孤独の中で生きる術を探し続けている宙希。養護施設で出会った人々、胸を焦がした初恋の人、支え合った友人や職場の仲間、自分が好意を持ったすべてが不慮の事故で奪われていく過酷な運命に、宙希は次第に心をすり減らしていきます。

愛する人さえ守れない現実打ちのめされながらも、それでも生きようとする彼の姿は、読む者の胸に深く迫ります。失う痛みと向き合う人間の強さを描いた、静かで切実な物語です。



「おはなしの時子」

朝比奈 あすか／著 双葉社

七十九歳、藤原時子。ある日、保険会社から大学1年生の孫娘が自動車の人身事故を起こしたという電話がかかってくる。示談への話し合いを有利に進めるため、三百万円が必要だと言われ、世場所へ向かうのであった。

劇場型詐欺電話に騙されてしまった時子。娘に固定電話の解約を求められ、電話解約までの間、思い出と愛着のある固定電話で「おはなし電話」を開設したり、ラジオ体操仲間と交流したりと人生後半を前向きに過ごすばあば、時子の物語です。



「健康寿命をのばす 足のケアと正しい歩き方」

山岸 茂則・菱沼 真弓／監修 成美堂出版

朝晩はだんだんと涼しくなり、散歩などをしやすい時期になってきました。元気に歩くために、足のケアや歩き方など大切なことがたくさんあります。

本書では、元気な足作りや靴選び、履き方、楽しく歩くための簡単なトレーニングのやり方などを紹介しています。その他にも、筋肉を強くする、疲労を回復する、ケガを予防する食事なども載っていますので、カラダを動かす栄養の摂り方についても知ることができます。

これからの季節、木々や草花の色づきの変化を散歩で楽しむことの他、いざという時のため、近くの避難所まで防災さんぽを試みるのもオススメです。