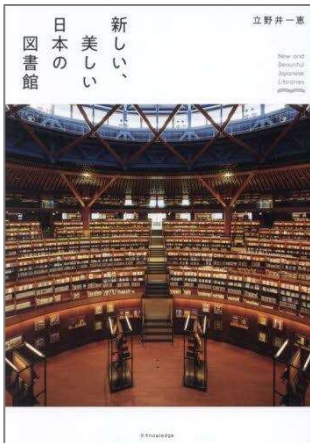


4月の職員オススメ本



「新しい、美しい日本の図書館」

立野井 一恵／著 エクスナレッジ

図書館はたくさんの書籍や資料を収蔵しています。

近年は本の貸出や閲覧に加え、建築的にも美しく、居心地のよい空間を提供する図書館が増え、自宅とは別に自分の時間を過ごす「居場所」として注目されています。

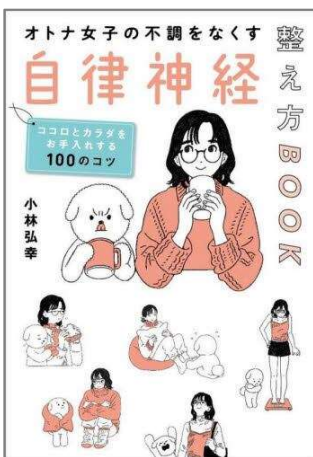
全国各地でユニークな取り組みをしている図書館が増えている中、本書では、2000年代以降に建てられた図書館の中から、著者が絶対行ってほしい45の図書館が厳選して紹介されています。



「嵐をこえて会いに行く」 綾瀬 まる／著 実業之日本社

前期高齢者の高木志津夫は、コロナ禍外出を控えていた。しかし、古い友人の一人が急な肺炎で亡くなってしまう。会えるときに会っておかなければ後悔すると思い、三年ぶりに年に一度会っていた友人の鳴海遥に会うため、北海道新幹線を利用し、新函館北斗駅から青森まで向かうのであった。

コロナ禍で途切れた繋がりを取り戻そうとする人々が東北・北海道新幹線を利用し、大切な存在に気づかせてくれる五つの短編小説です。



「オトナ女子の不調をなくす自律神経整え方BOOK」

小林 弘幸／著 S Bクリエイティブ株式会社

仕事にプライベートにがんばるオトナ女子は、ココロとカラダの不調を感じがちです。そのままにしていると、仕事は捗らず自己肯定感もだだ下がり。

本書では、不調の原因になりやすい自律神経の整え方100のコツを紹介しています。朝・昼・夜・休日の4つに分かれていて、カンタンなものばかりですので、始めやすいものから取り入れてみてはいかがでしょうか？