

# かけはし

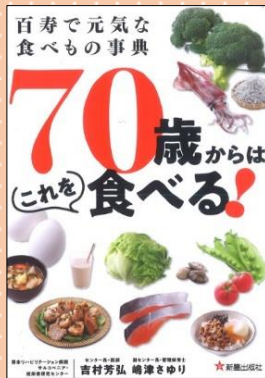
2023  
創刊号

「何歳になっても、生き生きとした毎日をすごしたいねー」  
図書館を利用してハツラツと過ごされている皆さんと本を  
紹介します。

この広報紙がみなさんと図書館との「かけはし」  
になることを願い発行します。



図書館を利用して  
1万冊を目標に読  
書に励んでいます。  
高岡さん



70歳からはこれを食べる！

吉村 芳弘／監修 新星出版社  
危険な低栄養に陥るのを未然に防ぐ  
70歳からの食べ方のポイントを紹介しています。食べものの選び方が  
健康を左右する！？

90代を楽しく生きる！

宝島社

「健康長寿」で「生涯現役」を文字  
通り体現する 90代のみなさんの  
毎日から、生きる希望やヒントを  
見つけてみませんか。



図書館では本を借り  
たり、新聞を読んだり  
するのが楽しみです。  
加笠さん



102歳、一人暮らし。

石井 哲代／著 文藝春秋  
物事は良いほうに考える、喜びの  
表現は大きくー。現在103歳。哲  
代さんから、自分らしく心をご機  
嫌に保つ極意を学びましょう。



「字のこまい本が読めんようになったんよー。」  
と言われるみなさんへ！



## 大活字本

普通より大きい  
活字の本です。  
小説以外もあり  
ます。

本日は晴天なり

本日は晴天なり



## CDいろいろ

音楽はクラシック、外国音楽、歌謡曲、  
演歌、童謡など幅広くあります。  
落語、浪曲、法話、講演会、小説やエッ  
セイを朗読したCDもあるので、文字を  
読まなくても聞くだけで楽しめます。



## DVDいろいろ

昔懐かしいものから最近の映画、TV  
ドラマ、歴史に関するものや、病気、歌  
舞伎、ミュージカルなどの舞台、神楽  
など幅広くそろえています。  
字幕対応のDVDもあります。

他にも、写真集や画集などもあるんよ。

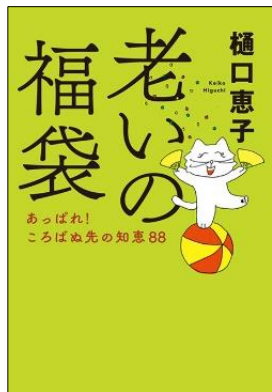


# 「読んでみてねー」おすすめ本



## 『老いの福袋』

樋口 恵子／著 中央公論新社



トイレ閉じ込め事件、お金、人づきあい、介護、終活問題…。クスッと笑えて「老化」が受入れやすくなるかもしれない、現役評論家が語るユーモア満載のエッセイ。

## 『食堂のおばちゃん』

山口 恵以子／著 角川春樹事務所



82歳の姑と嫁がきりもりするはじめ食堂は、料理も居心地も最高。こんな食堂が近くにあったら毎日通う、と思わせる人情味あふれる小説です。

## 『江戸時代の言葉遊び・浮世絵・和算で楽しむお江戸脳トレ帳』

朝日新聞出版／編著 朝日新聞出版

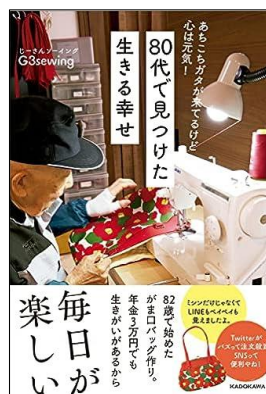


江戸時代の言葉遊び、浮世絵、和算を使って脳トレに挑戦。歴史や時代小説好きには楽しく知識も身に付き一石二鳥。

1ページに1問なので隙間時間に出来ますよ!

## 『あちこちガタが来てるけど心は元気! 80代で見つけた生きる幸せ』

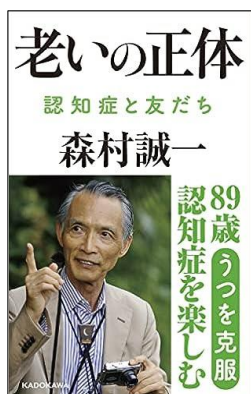
G3sewing／著 KADOKAWA



寝たきりのような状態だった男性が、ミシンの修理を頼まれたことがきっかけで生きがいを見つけ、希望を取り戻した! 体も心も元気に、老後を楽しむヒントが満載。

## 『老いの正体 認知症とともだち』

森村 誠一／著 角川文化振興財団



老いを自覚してもそのまま老化しないよう、踏ん張る意思を持って暮らしたい。「老いるとは、生きること」と、心と体に伝えながら、人生ネバーギブアップ! です。

## 『介護の世話にならない 鎌田式「90歳の壁」を元気に乗り越える5つの極意』

鎌田 實／著 エクスナレッジ



いつまでも自分の足で好きな所へ出かけたい! その為に必要なのは、体の内側と外側(筋力)を鍛えること。

鎌田先生と一緒に、楽しく筋活はじめてみませんか?



短歌大好き「ふのじい」と図書館「みよちゃん」の方言トーク  
「知っとる?!」三次市立図書館の便利な使いかた



図書館使うたことないんじやが、お金がいるんよのう?

図書館の中で本や雑誌を読んだり、借りたりしてもらうのにお金はいらんのんよ。



ほいじゃあ、行ってみようかのう。  
最初、借りるのにどうしたらええんの?

印鑑か本人確認できるものを持って、図書館のカウンターに声をかけてえね!  
あとは私たちにお任せ。



三次の図書館で借りたはええが、返すときはどうするんよ。  
わしゃあ、布野に住んどるんじやが。

三次の市内には図書館が8館あるんよ。三次市内の図書館の本はどこで借りて、どこへ返しても大丈夫。近くの布野図書館へ返してもええんよ。



そりゃええのう。ところで昔、わしの短歌が「〇〇」いう本に載ってのー、その本を孫に見せたいんじやが。これはさすがに無理よのー。

ちょっと時間をもらうけど、探すよ! 全国の図書館から三次市立図書館を窓口の本を取り寄せることができるけえ、まずは図書館で聞いてみてえね。



ほうかー。わしも短歌の腕を磨くのに図書館行ってみようかのー。  
みよちゃんたのおでー。

はーい! 待っとるけーね。



開館時間

中央館 午前10時～午後8時  
分館 午前10時～午後6時

※10月より分館の開館時間が変更になります。

午前9時30分～午後6時  
(昼12時～午後1時は休館)

休館日 月曜日



編集・発行: 三次市立図書館(2023年9月)  
〒728-0013 三次市十日市東三丁目14番1号  
指定管理者: (株)暮らしサポートみよし

三次市立図書館

電話: (0824)62-2639  
FAX: (0824)63-2861

三次市立君田図書館

電話: (0824)53-7050

三次市立布野図書館

電話: (0824)54-2288

三次市立作木図書館

電話: (0824)55-2610

三次市立吉舎図書館

電話: (0824)43-4513

三次市立三良坂図書館

電話: (0824)44-4506

三次市立三和図書館

電話: (0824)52-3739

三次市立甲奴図書館

電話: (0847)67-3532