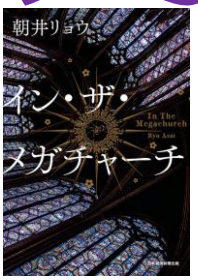
新刊ぴっくあっぷ

大ヒット上映中
映画の原作

「国宝 上 青春篇」 吉田修一著 朝日新聞出版社／(愛蔵版)1964年元旦、侠客たちの抗争の渦中で、この国の宝となる役者が生まれた。その男、立花喜久雄は任侠の家に生まれながらも、その美貌を見初められ、上方歌舞伎の大名跡の一門へ…。*Fヨ

「翠雨の人」 伊予原新著 新潮社／少女時代、素朴な疑問を抱いたことから理系の道を選んだ猿橋勝子。戦時下で科学と戦争の関係を問い続けた勝子は、戦後、ビキニ水爆実験による放射能汚染の実態究明に打ち込んでいく-。*Fイ



「イン・ザ・メガチャーチ」 朝井リョウ著 日経BP日本経済新聞出版／「神がいないこの国で人を操るには、“物語”を使うのが一番いいんですよ」ファンダム経済を築く者、のめり込む者、のめり込んでいた者…。三者三様の視点から、“物語”の功罪を炙り出す。*Fア

第七一回江戸川乱歩賞受賞

「殺し屋の営業術」 野宮有著 講談社／凄腕営業マン・鳥井は、深夜のアポイント先で刺殺体を発見する。金で殺人を請け負う「殺し屋」に口封じとして消されそうになるが、「あなたは幸運です。私を雇いませんか？」と、鳥井は商談を始めて…。*Fノ

「ヘルンとセツ」 田淵久美子著／NHK出版／明治23年、ニューヨークから来た作家ラフカディオ・ハーンと、武家の娘として生まれるが、明治維新により困窮の底に沈んでいたセツ。2人の奇跡の出会い・共同作業から「怪談」が生み出される過程をドラマチックに描く。*Fタ

「百一歳。終着駅のその先へ」 佐藤愛子著 中央公論新社／百歳を迎えての日常と、今の思いとは？ 佐藤愛子の90代後半から2024年までの『婦人公論』でのインタビューと、単行本未収録のエッセイを総ざらい。変わらない歯切れよさで、世相と日常を語り尽くす。*914サ

「シルバー川柳15」 全国有料老人ホーム協会編 ポプラ社／定年後悠々自適は妻でした よく喋る家電と妻に囲まれる 駐車場私のクルマどこですか 金縛り布団に猫が乗っている 公益社団法人全国有料老人ホーム協会主催「シルバー川柳」の入選作、応募作を収録。*911.4シ

「介護現場から生まれた認知症の人に伝わるすごいひと言」 林直樹著 講談社／認知症の人に声をかける際に大切にしたい「視点」や「考え方」を解説するとともに、シーンごとの対応フレーズ、現場のリアルな声や工夫も紹介。言葉が通じにくくなった時の対応、家族への支援のヒントなども掲載する。*493ハ

「自分に嫌われない生き方」 谷口たかひさ著 KADOKAWA／自分を好きでいる。それ以上に大切なことなどない-。約100か国を訪問してわかった世界の価値観に基づいて、「できることはすべてやった」と言える人生にするための自己肯定感の上げ方、お金と時間の価値、死生観を伝える。*159タ

「やる気1%ごはん テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500」まるみｷｯﾁﾝ著 kADOKAWA／料理が苦手、疲れてごはんづくりどころではない、でも美味しいものは食べたい…。そんな人の願望を叶える、超ハードルの低いレシピ本。誰でも簡単につくれる、バラエティに富んだ500品のレシピを紹介。*596マ

「かぎ針だけでこんなに編める!ソックス&ルームシューズ 編み方いろいろ楽しい26作品」 ｸﾛｯｼｪｿｯｸｽﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾄ著 ｸﾞﾗﾌｨｯｸ社／デザインもはき心地も自分好みにカスタムできるのが楽しい、手編みのソックスやルームシューズ。6人のデザイナーによる26パターンを紹介します。*594ク

「自然を編むかご 畑、庭、野山に生える自然素材ではじめてのかご作り」 長谷川美和子著 ｸﾞﾗﾌｨｯｸ社／自然のにおいを感じながら、ｵﾘｼﾞﾅﾙのかごを作ってみませんか。初心者でも編みやすい、ツルや葉、茎、枝などを使ったかごの作り方を紹介します。かご作りにおすすめの植物、素材を採取したらまずやることも掲載。*754ハ

としょかんだより

【下條村立図書館　178号　2025年10月1日発行】

とてもとても暑い夏が、ようやく終わりそうな気配。農村にとって秋は実りの季節…息つく間もなく忙しい日々ですが、たくさんの「あなたを変える本と映画と絵本たち」(『鎌田實の人生図書館』より)が図書館でお待ちしています。開館30周年・友の会10周年記念講演会では、鎌田實(かまた みのる)先生が登壇します。毎回、お知らせを掲載しますので、お見逃しなく。

鎌田實講演会　令和8年3月20日(金)コスモホール

「息 抜 き」

図書館友の会代表　牧嶋大さん(小松原)

職場で役職が上がるにつれて、肩の荷はしっかりと重くなってくるものです。

責任のプレッシャーを感じ、「今日もまた出勤」「またか」と、「いやになる事」も「時」もありました。この心のうちは、本人しか理解できません。

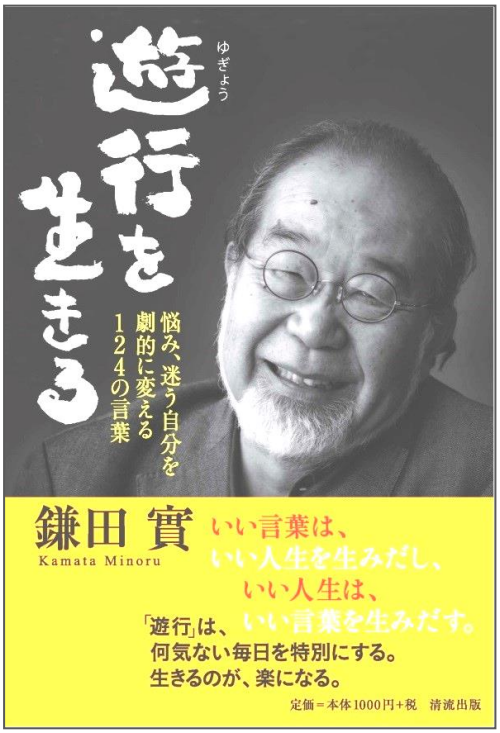
勤め人として、社会人・会社からの圧力から何とか逃げたいと思います。そんな時、出勤前・帰宅後、毎日「金魚」の飼育・世話、時間にして毎回三十分ほど水替え、給仕、健康チェック、次回の準備等、この三十分間は、世間・仕事等すべてを忘れ「金魚」に没入しました。

朝は、前日までの悩みが、夕方は一日の出来事でよごれた心がリフレッシュされ、真っ白になったように感じました。

「がんばれ」「がんばれ」の連呼の世の中で会社勤めをしていると、鎌田實先生からのメッセージ『がんばらない』が突然出てきて、何事かと思いました。よくよく考えてみると「体調不良」になるまで「がんばれ」ではいけないんだと、「ハット」させられました。

「がんばらない」を知ってからの「がんばらない」生活は、勤めている、いないに関わらず、良い生活です。

次ページにつづく



「遊行を生きる　悩み、迷う自分を劇的に変える 124 の言葉」
清流出版　2017 年

「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」ｴｸｽﾅﾚｯｼﾞ 2023 年

【もくじ】

1～2p:鎌田實講演会にむけて/鎌田先生の本紹介
3p:祝200万冊達成！　4p:新刊ぴっくあっぷ

『がんばらない』 鎌田實著　集英社　2000 年刊

図書館友の会会員

この本は鎌田先生の代表作であり、「頑張れ、頑張れ」とがんばっていた時代に「エッ？　がんばらなくてもいいの？」と日本中の人々が心引かれ、鎌田先生と諏訪中央病院の存在を知る事となり、多くの人たちに涙と感動を与えた一冊だと思います。

『がんばらない』は、知的ハンディを持った女性の書で病院内の壁にかかげられています。「力みの無い悠々とした筆使いと共にすごい迫力をもって現代医療のあり方に問題提起をしている、我々がつい口に出してしまう『がんばろう』『がんばりましょう』の言葉は精一杯がんばってきた患者さんにとって勇気を与える反面、とても傷つけることがある。『僕ら医療スタッフががんばりますから、あなたはありのままでいて下さい』そういう気持ちをこの書に託したい」と書かれています。

私もかつて「お母さんがんばりなよ、今までだってがんばってきたじゃない」と言われ、「だからもうこれ以上がんばれないのに、まだがんばれと言うのかな～」と、泣いて叫んだ過去があります。

こんな気持ちを理解し、受け取ってくれるのが鎌田先生であり諏訪中央病院なのです。

☆院内には市民へのメッセージ「選択はあなたのもの」として患者さんの権利がうたわれています。

1、人格を尊重する権利
2、平等な医療を受ける権利
3、最良の医療を受ける権利
4、知る権利
「患者さんは充分な情報と医療従事者の誠意ある説明、助言協力を得た上で自ら選択し、あるいは拒否する権利を有する」

☆訪問看護の理念として

1、その人らしく生きる事を支援する
2、対象者とその家族を尊重する
3、自立、自律への援助を行う
4、最後まで共に歩む

二十四時間対応型の訪問看護を徹底した支援です。今では当たり前になってきたような医療のあり方が、鎌田先生率いる諏訪中央病院が先駆けだったのです。

癌の告知、延命治療のあり方も考えさせられます。

24年前この本を買って読んでいましたが、又読み直してみてすごい！と感動しました。

是非皆さんも手にとって見てください、何度も泣ける事でしょう。

「『がんばらない』を生きる」（鎌田實著 中央公論新社 2011 年刊）に描かれたサイン。＊2012（平成24）年２月５日コスモホール講演後、サイン本を図書館の蔵書にいただきました。

貸出冊数200万冊達成しました

9月10日㈬の夕方、開館からの貸出累計冊数が200万冊を達成しました。開館から30年、図書館を利用していただいた皆さん一人一人のお力です。

この節目の年に、200 万冊目を借りてピタリ賞を射止めたのは斉藤朱里(あかり)さん(粒三・小4)。「毎週水曜日には、図書館に友だちときて本を借りたり、勉強したり遊んだりする。今日は、びっくりしたけど、とってもうれしい！」と話しました。

7月に画家の新井淳夫さん(吉岡)が、開館30周年を記念して描いた絵をプリントしたＴシャツとトートバッグや、図書館と同じく30周年を迎えた「道の駅信濃路下條」と「村そば栽培生産者組合」とコラボした生そば引換券、カッセイカマン＆からみん缶バッジ2個セットを記念品としてプレゼントしました。

前後賞として、小林輝翔(きらと)さん(粒三・小5)、外山鈴佳さん(粒三・小4)が同じく図書カードと記念品をゲット。前後賞のあと本を借りた小林美海さん(粒三・中２)他10名の方には、記念日賞としてAセットが贈られました(Ｔシャツとバッグはどちらか)^o^(

カッセイカマン＆からみん缶バッジは、８月の青少協人形劇と図書館夏休み人形劇おたのしみ会の両方に参加した皆さまにプレゼントするために制作(福祉課)し大好評でした。どちらもｎｅｗデザインです。

Ｔシャツとバッグは１枚1,000円で販売しています。Ｔシャツは各サイズ数に限りがありますのでお早めにお求めください。お問い合わせは図書館まで。

飯嶋　和彦さん(長原)が、

小学生図書館ボランティアの似顔絵を描いてくれました！
今回は、５人のうち２人をご紹介します❣ 似ていますね～😊

☆**“カッセイカマンの肖像画”**もご寄贈いただきました。カウンター近くに展示中です。ぜひ、ご覧ください！

飯嶋さんの名刺より
〇猫の絵を描いています
〇アクリル画　〇油彩画

井上 釉月(ゆづき)さん
(中1・北又)

絹田　月穂(つきほ)さん
(５年・長原)