

# くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより

Vol. 151 2022年10・11月



## おすすめ新着図書のご紹介



### 『あきらめません！』

垣谷 美雨(著)

定年退職を迎えた郁子の夢のセカンドライフは、夫の田舎への移住をきっかけに崩れていく。閉鎖的な地域社会、男尊女卑…。だが、あるきっかけで市議会議員に立候補することに…世代をこえて「私たち」を取り巻く問題に立ち向かう！

【913.6/カ】●

### 『どうして？』

ひぐち あずさ(作)

ママが突然いなくなったところちゃんは施設で生活することに。一方、両親が里親をやってみたくて言い出したことから、さとりちゃんの悩みが始まり…。里親家庭を取り巻く物語を、里子と実子双方の視点から上下2分割で描く。

【E/オ】●

### 『防大女子』

松田 小牧(著)

東大女子より数が少ない「防大女子」。彼女たちはなぜ防衛大学校に入り、そこでどんな生活を送り、卒業後はどういう人生を歩んでいるのか。防大卒の著者が約50名のOGに取材し、彼女たちの青春・苦悩・未来と課題を描く。

【390.7/マ】●



### 『メンタルを強くする食習慣』

飯塚 浩(著)

やる気が出ない、イライラする、眠れない、気分が悪い、だるい…。ストレス解消に食べる“プチ依存症”から抜け出して、最高の体調を手に入れよう！年間1.6万人の診療実績をもつ精神科医が、メンタルを強くする食習慣を紹介。

【493.7/イ】●

### 『育休夫婦の幸せシフト制育児』

芳田 みかん(著)

毎日8時間眠れて、自由な時間もあり、夫婦の絆も深まる。W育休を取った夫婦が「シフト制育児」を編み出し、実践した試行錯誤の日々を描いたコミックエッセイ。

【599/ヨ】●



### 『ほんとうの多様性に ついての話をしよう』

サンドラ・ヘフェリン(著)

誤解と偏見だらけのニッポンの「多様性」。「複数の国にルーツを持つ当事者から見る多様性」と「国のマジョリティが考える多様性」の隔たりに触れながら、ほんとうの多様な社会を目指す方法を考える。

【361.5/へ】●



## 高齢者をテーマにした、おすすめDVDのご紹介



### 『あなたの老後の 資金が奪われる』

(3-2-1004)

特殊詐欺の中で件数と被害額が多い「オレオレ詐欺」「キャッシュカード交付型詐欺」「架空請求詐欺」について、事例をドラマ形式で再現し、詐欺師の巧妙な手口をわかりやすく紹介します。

### 『防ごう 高齢者虐待』

(5-6-1008)

働きながら認知症の親の介護をしている2つの事例を、老々介護の話を含めドラマで描いています。どのような場面で虐待をしそうになるのか示すことで未然に防げるように考えていきます。



### 『探梅 春遠からじ』

(5-5-1003)

それぞれの事情や過去を抱えた登場人物の交流を描きながら、お互いが支え合い、温かく見守り合う地域社会の大切さをアニメで描いています。



# 【特集】介護のイロイロ

11月11日は「介護の日」です。高齢化社会の日本では介護の問題は決して他人事ではなく、誰も避けては通れなくなっています。老老介護やヤングケアラーと深刻な社会問題でもあります。今回は、「介護」についてのおすすめ図書を紹介します。

## ●介護の心構え●

『親の介護で自滅しない選択』  
太田 差恵子(著)【369.2/オ】  
『夫が倒れた献身プレイが始まった』  
野田 敦子(著)【916/ノ】  
『親の介護をはじめたら  
お金の話で泣き見てばかり』  
鳥居 りんこ(著)【369.2/ト】

## ●男性の介護●

『母さん、ごめん。』  
松浦 晋也(著)【916/マ】  
『ペコロスのいつか母ちゃんにありがとう』  
岡野 雄一(著)【916/オ】

## ●ヤングケアラー●

『ヤングケアラー 介護する子どもたち』  
毎日新聞取材班(著)【369/ヤ】

## ●働きながらの介護●

『これで安心！働きながら介護する』  
川上 由里子(著)【369.2/カ】  
『親の介護、それでも人生思い通り』  
児玉 浩子(著)【369.2/コ】  
『仕事を辞めずに介護する』  
おち とよこ(著)【369.2/オ】

## ●いろいろな介護●

『おうちで死にたい』〈コミック〉1～5巻  
広田 奈都美(著)【726.1/ヒ】  
『介護のうしろから「がん」が来た』  
篠田 節子(著)【916/シ】  
『ぼけますからよろしくお願ひします』  
信友 直子(著)【369.2/ノ】



他にも、認知症についてなど、様々なテーマでの介護や高齢者に関する本がありますので、ぜひ情報ライブラリーにお越しください。お待ちしております！



2022・第76回 読書週間  
10/27～11/9

この一冊に、ありがとう

昭和22年、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、第1回「読書週間」が開催され、それは日本中に広がり、世界でも特に「本を読む国民」の国となりました。その一方、物質生活の豊かさに比べ精神生活の低迷が問題視されている昨今、論理的思考の基礎となる読書の重要性は、ますます高まっています。



本をたくさん読もう！



## 休館日・閉館日のお知らせ

10月 4・⑪・18・25日

11月 1・⑧・15・22・29日

ライブラリーの閉館日は毎週火曜日です。

○印はパレア休館日です。

## くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリー

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル9階

電話・FAX 096-355-4308

開館時間：午前9時～午後7時

閉館日：パレア休館日及び毎週火曜日

パレアホームページ <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>

