



# らぼーる図書室だより



2024年5月

「立夏」は5月初旬からの時季のことで、もうすぐそこまで夏が近づいてきているということです。近年の気温上昇は経験したことのないような「猛暑日」(最高気温 35 度)の連続で体調を崩したことはなかったでしょうか？暑さに負けない体作りをするのにもちょうどいい季節です。

## 5月なんでも情報版

- 5月の別の呼び方 皐月(さつき) ●外国語の5月 ドイツ語 Mai(マイ)
- 5月の花 カーネーション、すずらん 英語 May(メイ) フランス語 mai(メ)
- 5月の誕生石 エメラルド 中国語 五月(ウーユエ) スペイン語 mayo(マヨ)

## 今月のらぼーる図書室特集

**ウォーキング！！** 誰もが手軽に始められる運動です

**ダイエット効果**⇒足や腰、お腹まわり、背中や二の腕などの引き締め効果あり

**脂肪燃焼効果**⇒ウォーキングなどの有酸素運動が適している。軽めの負荷をかけながら長時間継続して行う。筋肉を動かすエネルギーとして酸素を使って脂肪を燃焼させられる

**健康効果**⇒肥満の人や運動不足の人は適度な運動を習慣的に行うことで、生活の改善につながる

**リフレッシュ効果**⇒外に出て自然の景色を眺めたり風を感じたりすると気持ちをリフレッシュすることができる

## 今月の人気本

- ☆ 基じまいラブソディ 垣谷美雨
- ☆ 人間標本 湊かなえ
- ☆ 風に立つ 柚月裕子
- ☆ ブラック・ショーマンと覚醒する女たちーマジシャンシリーズ2ー 東野圭吾
- ☆ 彷徨う者たち 中山七里
- ☆ 変な家 雨穴
- ☆ 夜明けの花園 恩田陸
- ☆ 女盛りはモヤモヤ盛り(文庫) 内館牧子

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## おすすめ新着本

ヒポクラテスの悲嘆 中山七里

浦和医大法医学教室に、餓死した女性のミイラ化死体が運び込まれた。女性は20年以上引きこもっていたという。解剖を行った光崎教授は、

君を守ろうとする猫の話 夏川草介

幸崎ナナミは中学2年生。喘息の持病があるため学校が終わるとひとりで図書館に足を運ぶ生活を送っている。その図書館で、最近本がなくなっているらしい。搜索を始めたナナミは、、、。

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



休室日  ルピナス読み聞かせ14:00~14:30 (毎月第4土曜日のみ)

\* 新刊の貸出は、毎月10日となります。10日が休室の時は翌日となります。



# らぽーる新刊案内(令和6年5月)

受入番号	著者名	書名
11016839		マクラメハンキングの教科書 -3つのステップでわかる結びのきほんとテクニック
11016840	有馬 美季子	お葉の医心帖一長編時代小説書き下ろし (文庫)
11016841	瀬尾 まいこ	夜明けのすべて (文庫)
11016842	山本 巧次	災厄の宿 (文庫)
11016843	竹井 史	「先生すごい!」「作ってみたい!」から始まるあそびおもちゃ -科学 発明-
11016844	柴田 よしき	お勝手のあん 9 別れの季節(文庫)
11016845	上月 正博	腎機能が改善するおいしいゼロ塩スープ -腎臓の世界的名医が教える-
11016846		体に効くコーヒー -1日3杯でやせる!血糖値、血圧が下がる!-
11016847	大嶋 仁	1日10分の哲学
11016848	角田 光代	方舟を燃やす
11016849	夏川 草介	君を守ろうとする猫の話 シリーズ2
11016850	和田 秀樹	100歳の壁 -脳・からだ・心-
11016851	市毛 良枝	73歳、ひとり楽しむ山歩き
11016852	中山 七里	ヒポクラテスの悲嘆
11016853	群 ようこ	捨てたい人捨てたくない人
11016854	長尾 剛	三淵嘉子 日本初の女性弁護士(文庫)
11016855	あさの あつこ	碧空の音(闇医者おゑん秘録帖 4)
11016856	今野 敏	夏空(東京湾臨海署安積班)
11016857	横山 タカ子	わたしが元気なのはこれを食べているから -76歳、横山タカ子の食の知恵-
11016858	伊集院 静	風の中に立て -大人の流儀名言集-
12007567	ロレンツォ・サンジョ	すごいぜほんのちからって! -モーリスのおうちはライブラリー-
12007568	のはな はるか	109ひきのどうぶつかくれんぼ
12007569	たつくりのおりがみ	たつくりの12か月のおりがみ -つくってかざっておくってかわいい!-
12007570	なかや みわ	くれよんたちのきょうはなにをかこうかな?
12007571	スタジオジブリ	ジブリの食卓魔女の宅急便 -子どもりょうり絵本-

\* 新刊の貸出は毎月10日になります。10日が休室の時は翌日になります。