



ソレイユさがみ 新着図書・ビデオ NEWS

ソレイユ ブックレビュー

第27号 2011年9月1日

〔発行・お問合わせ先〕

相模原市立男女共同参画推進センター
(ソレイユさがみ)

〈指定管理者 特定非営利活動法人

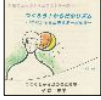
男女共同参画さがみはら〉

〒252-0143 相模原市緑区橋本6-2-1

TEL 042-775-1775 FAX 042-775-1776

<http://www.soleilsagami.jp/>

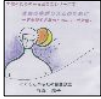
ビデオ・DVD案内



女性のためのからだ自立シリーズ①「つくろう!からだのリズム ～60代からも出来るヨーガ体操～」

41分 【企画・著作】 ころとからだの自立教室 竹森茂子 【制作】 ワーク・イン

自分のからだと向き合って、ゆっくり・じっくり気長に続けていくこと。無理をしないこと。やり続けていけば、必ずからだは答えてくれます。



女性のためのからだ自立シリーズ②「女性の生理のリズムのために ～更年期や月経のためのヨーガ体操～」33分

ヨーガ体操と瞑想が生理のリズムや更年期にとっても役立ちます。自分の状態に合わせてポーズを選び、ゆっくり呼吸をしながら2, 3回行います。

新着図書案内



「ちょっと怠けるヒント」

松山 巖

幻戯書房

著しい科学技術の進歩のおかげで、私たち現代人は100年いな、半世紀前でも想像も出来ない位、便利な社会に生きています。つるべから蛇口へ、捻れば水がでてくる、天然冷蔵庫から電気冷蔵庫、洗濯板から洗濯機へ。今昔を生きてきた、高名な作家達が活躍した時代背景と日々の生活情景。作者自身の暮らしを有りのままにつづった怠け術。文明の機器は怠けるがための産物と著者は言う。時代の変化と進歩の推移を楽しめる含蓄の書、おすすめします。

(西岡)



「ほんとうの豊かさを手に入れる 人生と仕事の段取り術」

小室 淑江

PHP研究所

ビジネスの実務書シリーズの中の一冊です。残業が当たり前の時代が終わり、より成果を上げる効率化が要求され、一人一人が意識を変え、「段取り術」を身につけることが重要となります。残業を減らすためのスケジュールの組み方、職場のコミュニケーションやチームワークなど、さまざまな工夫とコツを紹介しています。段取り力は家事・子育て・介護等で働き方を考え直す状況においても発揮されます。仕事以外の時間を持ち、有効活用して、人生を豊かにするのも「段取り術」です。

(湯田)



「カラダの声をきく健康学」

北村 昌陽

岩波書店

今の世の中は、健康や生活に役立つような情報が、テレビや雑誌、インターネット、口コミなどを通じて山ほど出回っています。体の内側から、そっと正解をささやいてくれる「カラダの声」を見逃してしまう。頭でっかちにならずに耳を傾けてほしい。体の声をきくための実践編、「リズム運動」「スキンシップ」「呼吸法・ストレッチ」等がわかりやすく解説されています。

(奥村)



「強い女は美しい 今日から使える護身術」

森山奈央美・三宅りお

新水社

護身術というのは、武道のような難しいものを想像し、身構えてしまいそうですが、本書は年齢や体格、運動神経に関係なく、誰にでも実践できる、身近な護身スキルを伝授する本です。物理的に腕力が弱いことで、力に対する漠然とした不安を抱えている女性は多いと思います。本書で、ターゲットにされない歩き方、こころの守り方、声の出し方、相手の振りほどき方を学び、少しずつ不安を取り除いていきませんか?

(林)

新着図書・ビデオ一覧

※ ○印は表面記載のもの

No	書名	著者	出版社	出版年	備考
1	〈主婦〉の誕生— 婦人雑誌と女性たちの近代	木村 涼子	吉川弘文館	2010	ジェンダー
2	大塚女子アパートメント物語 オールドミスの館へようこそ	川口 明子	教育史料出版会	2010	
3	マリー・キュリーの挑戦— 科学・ジェンダー・戦争	川島 慶子	トランスビュー	2010	
4	ジェンダー不平等起源論 母乳育が女性の地位に与えた影響	ジョン・ヒューバー	晃洋書房	2011	
5	女性差別撤廃条約と日本	山下 泰子	尚学社	2010	
6	ジェンダー平等と多文化共生 —複合差別を超えて	辻村 みよ子他編	東邦大学出版	2010	
7	田村 亮のパパ日記 子の背中を見て親は育つ	田村 亮	祥伝社	2010	子育て
8	イクメンで行こう！	渥美 由喜	日本経済新聞出版社	2010	
9	子どもの育ちを支える絵本	脇 明子編著	岩波書店	2011	
10	スウェーデンにみる「超高齢社会」の行方	ビヤネール 多美子	ミネルヴァ書房	2011	介護
11	ルポ 認知症ケア最前線	佐藤 幹夫	岩波書店	2011	
⑫	ちょっと怠けるヒント	松山 巖	幻戯書房	2010	こころ
13	なんちゃって育児休暇でパパ修行	成澤 廣修	主婦の友社	2010	仕事
14	企業が絶対ほしくなる最強の転職テクニック	GJパートナーズ 株式会社	ナツメ社	2011	
15	失業しても幸せでいられる国	都留 民子	日本機関紙 出版センター	2010	
16	Q&A女性と労働110番	職場の女性 問題研究会	民事法研究会	2010	
⑬	人生と仕事の段取り術 ほんとうの豊かさを手に入れる	小室 淑恵	PHP研究所	2010	
⑭	カラダの声をきく健康学	北村 昌陽	岩波書店	2011	健康
19	がん治療 迷いのススメ セカンドオピニオン活用術	渡辺 亨 森 絹江	朝日新聞出版	2011	
20	パパ、おばけがいるよ。	ヒトファン・ヘネヒテン 作・絵	フレーベル館	2010	絵本
21	ウツカリとチャッカリのおみずやさん	仁科 幸子	小学館	2011	
22	ぼくらはしょうぼうたい	中村 美佐子原作 古味 正康絵・文	ひかりのくに	2011	
23	ぼくは都会のロビンソン —ある「ピンボー主義者」の生活術	久島 弘	東海教育研究所	2010	その他
24	女丈夫 大浦慶伝	田川 永吉	文芸社	2010	
25	Q&A 親の離婚と子どもの気持ち よりよい家族関係を築くヒント	新川 明日菜他	明石書店	2011	
26	子どものまんぷくごはん	コウ ケンテツ	家の光協会	2011	
⑮	強い女は美しい 今日から使える護身術	森山 奈央美他	新水社	2011	
⑯	つくろう！からだのリズム ～60代からもできるヨーガ体操～	竹森 茂子 企画・指導	ワーク・イン	2011	DVD
⑰	女性の生理リズムのために ～更年期や月経のためのヨーガ体操～	竹森 茂子 企画・指導	ワーク・イン	2011	DVD

【ソレイユさがみ情報コーナー利用ガイド】

・利用時間

9:00～22:00 (毎月第4月曜日 休館日)

・貸出冊数

図書 6冊 2週間以内
ビデオ (DVD) 1本 2週間以内



	貸出	返却	貸出券	リクエスト
9:00～17:00	○	○	○	○
17:00～22:00	○	○	×	×

- ・各地の男女共同参画情報誌が閲覧できます。
- ・リストからビデオ (DVD) を館内で鑑賞できます。