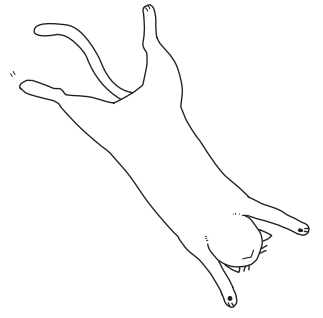


特集

ゆったり過ごして 心を軽やかに。



勉強、仕事、家事、育児……あわただしい毎日でも、心のゆとりは持っていたいもの。
日々の暮らしに、自分の心身をいたわる、やさしい時間の使い方を取り入れてみませんか。

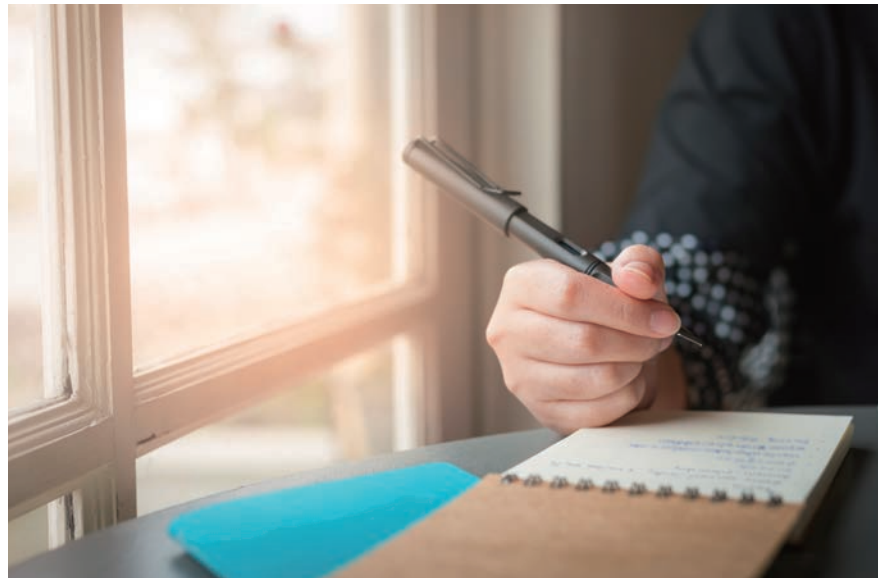
問合先 中央図書館 ☎627-4129



PEACEFUL TIME

朝活書写

こちよい朝、お気に入りのフレーズを
一つひとついねいに書き写す。漢字
やひらがなのバランスって案外難しい。
美しく書けた日は、なんだか一日がうまく
いく気がする。



PEACEFUL TIME

ランチ

忙しい日は、食事をおろそかにしてしま
いがち。今日はスマホをオフにして、ひと
くちずつ、味わってみよう。一つひとつ
の素材の滋味がじんわり身に染みる。



// 毎日の
ランチのヒントに
//

『このレシピリビ確定です』
ジョーさん。著
(サンマーク出版)





3
PEACEFUL TIME

ブレイクタイム

飲み物とスイーツでほっとひと息。色、香り、味を楽しみながら友人とおしゃべりすれば、悩んでいたこともリセットされて、気持ちが軽やかに。



4
PEACEFUL TIME

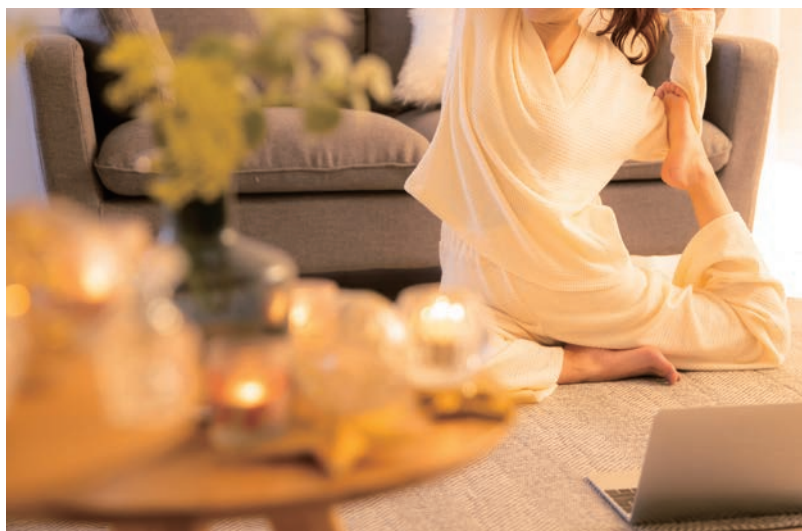
ヨガ

身体をほぐせば心もほぐれる。仕事や家事が落ち着いたら、動画を見ながらヨガ。呼吸と、身体が伸びる感覚に意識を集中させて、心を休める。



／ ヨガにチャレンジするなら

『ネガティブ感情1分流し 脱力ヨガ』
谷戸康洋 著 (学研プラス)



5
PEACEFUL TIME

読書

お気に入りの香りを楽しみながら、今日の気分にあわせて本をセレクト。寝る前のひととき、静かな部屋で物語の世界にトリップしてみる。



今日はゆったり、 読書する？

本と過ごすひとときも
やさしい時間の
使い方のひとつ。
おうちでも、外出先でも
心豊かな時間をつくりたい。
だったらぜひ、
「読書」を楽しんでみては。
すてきな本との出会いは
ちょっとした時間でも
物語の世界に連れ出して
心を解き放ってくれるはず。

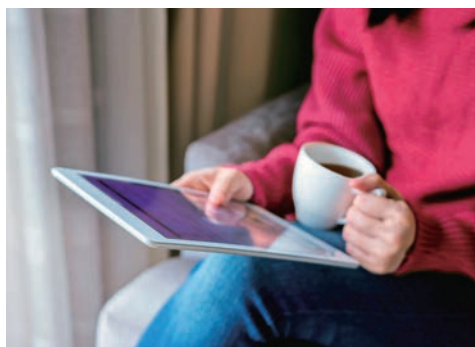


生活を彩ってくれる 日々の読書

本の世界に入り込めば、ストレスも吹き飛んで、満ち足りた気分になれる。そんな読書の魅力は、すてきな本に出会った経験がある人ならよく知っているはず。「こんな考え方もあるんだ」「こんなことあるの!」など、新たな発見があったり、人の気持ちを理解するきっかけになったり。さらにはボキャブラリーが増え、自分の気持ちを表現するヒントが見つかることも。本から受ける刺激は、わたしたちの毎日の生活に彩りを与えてくれます。

でも、なかなか忙しくて本を読む時間がつくれない……。そんな人も、大丈夫。まとまった時間がなくても移動時間やランチタイム、眠る前など、すきま時間でも十分、本に親しめます。

さあ、まずは書店や図書館で気になった本を手にとってみることから始めてみてはいかが？



電子書籍なら、「読みたい」と思ったときに、いつでも気分
に合った本を探して楽しめる



茨木は図書館の蔵書が充実。本を探すならぜひ活用したい



電子書籍を活用すれば 出先でも手軽に読書

外出時のすきま時間で読書
をしたけれど、本を持ち歩くと
荷物になってしまう……。持っ
てきた本が、その日の気分と
違っていた……。そんな経験が
ある人は、スマホやタブレット
などで読める「電子書籍」がお
すすめです。

読み上げ機能があれば、聞き
流しも可能。音楽を聴くように、
耳で読書を楽しめます。

本を読み終えたら 自分の心と向き合って

じっくり読書を楽しんだら、
お気に入りのノートや手帳に
読書記録をつけてみて。タイト
ルや著者名、出版社名などの基
本情報に加え、読もうと思った
きっかけや心に響いたフレーズ、
感想などをまとめます。

書くのは苦手だという人
は読書記録アプリもおすすめ。
心の動きと向き合うことで、
自分の意外な一面を知ることが
できるかもしれません。



心に留まった本は、記録に残したい

読書記録アプリなら
読破した本が一覧に
できるなど達成感も





本のプロがセレクト!

あなたに読んで欲しい、おすすめ本

明るい気持ちになりたいとき、疲れたとき、行き詰まったとき。

日々の生活のそばに置いておきたい、おすすめの本を、本好きの図書館司書をご紹介します!



ハラハラする
展開を絵本で
楽しみたいときに

『ちがうねん』
ジョン・クラッセン 著
長谷川義史 訳 (クレヨンハウス)

この絵本は、ジョン・クラッセンの「ぼうし」シリーズの一つ。関西弁で翻訳されて登場する動物に愛着がわきます。ゆっくり読書をする時間がない忙しい方には、絵本もおすすめです。



中条
白坂千里
図書館



なにかに
ドキドキ、ワクワク
したいときに

『ことばにできない宇宙のふしぎ』
エラ・フランシス・サンダース 著
前田まゆみ 訳 (創元社)

大きな謎や不思議が私たちの身近にあることを教えてくれる本。月はなぜそこにあるのか? 時間とは何か? など、かわいいイラストを交えた解説で、気になるところからパラパラ読み始められます。



中央
上田希
図書館



茨木ゆかりの
作家作品を
じっくり読んで
みたいときに

『螢川・泥の河』
宮本輝 著
(新潮社)

茨木にゆかりがある作家・宮本輝の代表作。『螢川』は芥川賞を、『泥の河』は太宰治賞を受賞しています。別の作品になりますが、『青が散る』は追手門学院大学が舞台とされています。



中央
川嶋智子
図書館



やさしく、
ほっこりした
気分になりたい
ときに

『トリツカレ男』
いしいしんじ 著
(新潮社)

なにかに夢中になると一筋にのめり込んでしまう主人公が、寒い国からやってきた無口な女の子に恋をする、心が温くなる物語。短い物語なので、読書が苦手な方も無理なく読めますよ。



中央
大國すみれ
図書館





レファレンスサービス

「この本を探してほしい」「調べたいことがあるけど、調べ方がわからない……」など、調べものの手伝いをしてもらえるサービス。心を軽やかにする本についても、ぜひお尋ねを。「初心者におすすめのヨガの本は?」「季節の料理本は?」なんて、ちょっとした質問もOKです。



いばらき市電子図書館 (電子書籍貸出サービス)

茨木の図書館では電子書籍も取り扱い、若者向けの書籍やビジネス書などが充実しています。インターネットに接続できれば、その場で本を借りられ、期限がきたら自動的に返却されるしくみ。手軽に利用できます。

※サービス利用のためには市立図書館の利用登録が必要です



フライヤーサービス

1冊10分程度で読めるビジネス書の要約サービス「フライヤー(flier)」を、大阪府内の公立図書館では唯一、茨木の中央図書館が導入。自分の端末から中央図書館のWi-Fiに接続すれば、館内で要約全文が読めます!

※中央図書館のWi-Fiからアクセスした場合のみ、要約全文を読むことができます



図書館にはこんな便利なサービスが!



茨木市立図書館は
市内に5館、8分室あります。
詳細はこちら!



※利用登録済みの方は、サイトより本の事前予約も可能です



『もうぬげない』
ヨシタケシンスケ 著
(ブロンズ新社)

表紙を見ただけで、じわじわ笑いが込み上げてきませんか? 服がぬげなくたって、なんとかなる。ユーモアたっぷりの絵本なので、大人から子どもまで読んでほしい作品です。

モヤモヤを明るく
笑い飛ばしたい
ときに



庄栄図書館
広沢由美子



『デルフィニア戦記』シリーズ
※画像は「第1部 放浪の戦士1」
茅田砂胡 著(中央公論新社)

デルフィニアという国の人々を描く長編異世界ファンタジー。美少女が命を狙われて流浪する男を助けるところから物語は始まります。1巻がおもしろかったなら、続きはあつという間に読めるはず。

ファンタジーに
どっぷり
浸かりたい
ときに



水尾図書館
宮井君江



なかなか本が決まらない日は、
図書館司書に相談してみても

