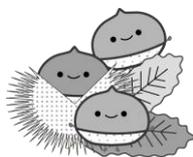


# 神戸市立点字図書館だより

No. 286

(隔月発行)

2022年10月



発行 社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会

## 神戸市立点字図書館

〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1

電話 (078) 362-2477 (貸出用)

電話 (078) 362-2488 (代表)

FAX (078) 362-2466

メール kobetento@with-kobe.or.jp

ホームページ <https://www.with-kobe.or.jp/tento/>

- 開館時間: 平日(月曜～金曜) 午前9時～午後5時
- 休館日: 土曜・日曜・祝日・年末年始・図書整理期間

### ☆☆お知らせ☆☆

#### ◆ 視覚障がい者向け 福祉機器展「エンジョイ! グッズ展」を開催します ◆

日時: 2022年12月3日(土) 午前10時～午後3時

会場: 神戸市立総合福祉センター 4階

予定内容

- ・白杖や拡大読書器・音声読書器
- ・パソコンソフト等の用具・機器の展示と体験
- ・移動補助装置や音声案内の紹介
- ・盲導犬の体験 など

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、2部入替での事前申込制といたします。

なお、参加者が多数の場合、期間内でも受付を終了することがあります。

第1部 午前10時～午後12時半 入場は12時まで

第2部 午後12時半～午後3時 入場は2時半まで

申込: 電話・メール・来館のいずれか

受付期間: 10月17日(月)～12月2日(金)

電話 (078)362-2488 メール kobetento@with-kobe.or.jp

① 氏名 ②参加人数 ③代表者の電話番号 ④1部・2部のご希望をお知らせください。

◆ 灘区社会福祉協議会主催 ボランティアフェスティバルに参加します ◆

第3回 ボランティアフェスティバル

～みんな地域で何やっとう？ ちょっと覗いてみいひんか？～

日 時：2022年11月27日(日)午前11時～午後3時半

会 場：灘区文化センター 5階

神戸市灘区深田町4丁目1番39号 JR六甲道駅南すぐ

内 容：

(1)iPhone・iPad・プレクストークの使い方説明と操作体験 要事前申込

iPhone・iPad 1回目 午前11時半～ 2回目 午後2時半～

プレクストーク 午後1時～

定員：各回2名 定員に達し次第終了

申込：11月1日(火)から灘区ボランティアセンター(電話843-7040)へ

※実施内容についてのお問い合わせは、図書館(電話362-2488)まで。

(2)テキストデジターの紹介と体験 事前申込不要

◆ 11月、12月の機器講習 ◆

(1)点字ディスプレイ ブレイルメモスマート Air32体験会

内 容：点字文書の読み書き、基本機能の紹介

対 象：購入を考えている方や初心者の方

日 程：11月の毎週月曜日

(2)マイブック体験会

内 容：サピエ図書館の検索、点字図書、デジター図書のダウンロード  
方法など

対 象：購入を考えている方や初心者の方

日 程：12月の毎週水曜日

(1)(2)ともに

時 間：午前10時～11時半、または午後1時半～3時

定 員：各回1名

参加費：無料

申 込：10月18日(火)から図書館(電話362-2488)まで

その他、プレクストーク、パソコン、iPhone、iPad、点字ディスプレイなど、IT 機器の相談を随時受け付けています。

Zoom を利用したオンライン機器相談も受け付けています。ご希望の方はお問い合わせください。

## ◆ 中途失明者向け点字教室のご案内 ◆

中途失明者を対象とした点字教室(入門コース)の受講生を募集します。

日 時：12月6日(火)より毎週火曜日 午前10時～11時半

定 員：2名 市内在住、在勤、在学の方

場 所：点字図書館 利用者コーナー

申 込：10月18日(火)から図書館(電話362-2488)まで。



## ◆ アンケートのお願い ◆

利用者アンケートの送付を11月上旬に予定しています。お手元に届きましたらご協力をお願いします。11月30日(火)までにご返送ください。

## ◆ 2023年 点字カレンダーの無料配布について ◆

(1)点訳ボランティア「点灯虫グループ」製作の別冊付録付きカレンダー

内 容：七曜表 大安・友引・仏滅・日の出・日の入りの時刻入り。

手打ち別冊付録「ちょっと残念な生き物たち」子どもから大人まで、  
今大人気の「ざんねんないきもの事典」シリーズより抜粋。

仕 様：点字用紙サイズ25枚

(2)日本テレビ系列「愛の小鳩事業団」より寄贈の愛の小鳩カレンダー

写真と墨字入り。

※市内在住、在勤、在学の方

(1)(2)ともに

お申し込みは、10月18日(火)から図書館(電話362-2488)まで。先着順。  
カレンダーが希望者全員に行き渡るよう、どちらか1部でお願いします。

なお、発送は12月以降の予定です。

## ◆ 点字ラジオ番組表を差し上げます ◆

毎日放送ラジオ、朝日放送ラジオの点字番組表(2022年度下半期)を差し上げます。11月中旬に届く予定です。

ご希望の方は10月18日(火)から図書館(電話362-2488)まで。先着順。

## ◆ 「後期高齢者医療に関するお知らせ」点字版を差し上げます ◆

厚生労働省保険局から「後期高齢者医療に関するお知らせ」点字版が50部届いています。10月1日からの75歳以上の方の医療費窓口負担見直しについてのお知らせです。ご希望の方は差し上げます。

お申し込みは図書館(電話362-2488)まで。当館ホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。

# 新しい点字図書 17タイトル

## ◆歴史

210-64	<b>戦国武将の現場感覚</b> 戦略・外交・天下取り…乱世のリアルとは 西股 総生 (ニシマフサオ) 著	3冊
--------	---	----

原本：河出書房新社 2022年

欠点も多い「鉄砲」が、なぜ急速に広まったか？ 城に「天守」を建てた本当の理由とは？ 歴史考証のプロが、下剋上の世という視点に立って数々の謎を鋭く読み解く。

222-5	<b>中国「国恥(こくち)地図」の謎を解く</b> 譚 璐美 (タンロミ) 著	3冊
-------	--	----

原本：新潮社 2021年

かつて中国が列強に奪われた領土、すなわち「中国の恥」を描いた「国恥地図」。実物入手した著者が、執念の調査と取材で中国の領土的野望の起源を明らかにする。

## ◆伝記

289-142	<b>ニュージーランド アーダーン首相</b> 世界を動かす共感力 マデリン・チャップマン 著 西田 佳子 (ニシダヨシコ) 訳	6冊
---------	--	----

原本：集英社インターナショナル 2021年

迅速な判断、丁寧な発信でゼロコロナを実現した、ニュージーランドのアーダーン首相。卓抜した判断力、コミュニケーション力、共感力の源は何か。

## ◆医学

498-139	<b>ひとりも、死なせへん</b> コロナ禍と闘う尼崎の町医者、551日の壮絶日記 長尾 和宏 (ナガオカスヒロ) 著	6冊
---------	---	----

原本：ブックマン社 2021年

本当の敵は、ウイルスではなくて人間なんじゃないか…。コロナ禍と闘う尼崎の町医者が記した、2020年1月31日から2021年8月4日までの日記を収録。

## ◆言語

809-17	<b>伝わる仕組み</b> 毎日の会話が変わる51のルール 藤井 貴彦 (フジイタカヒコ) 著	2冊
--------	---	----

原本：新潮社 2022年

なぜ思い通りに言葉が届かないのか、どうしたら届けられるのか。人気アナウンサーである著者が日々心がけている、51の会話の「メソッド」を紹介。

## ◆日本の小説

913-h110	<b>ラストツアー 佳代のキッチン 4</b> 原 宏一 (ハラコウイチ) 著	4冊
----------	--	----

原本：祥伝社 2021年

佳代が営む移動調理屋は、新型コロナウイルスの蔓延で営業休止を余儀なくされた。そんな折、恩のある函館の食堂「自由海亭」閉店の報を耳にした佳代は、厨房車に飛び乗り函館へ。

913-m178	<b>星屑</b> 村山 由佳 (ムラヤマ ユカ) 著	6冊
----------	--------------------------------	----

原本：幻冬舎 2022年

田舎者のミチル、サラブレッドの真由、少女たちをスターダムに押し上げようとする女性マネージャー。必死にもがく少女たちと、大人たちの様々な思惑が織りなす、スター誕生物語を描く。

913-t115	<b>忍者だけど、OLやっています 4</b> 遺言書争奪戦の巻 橘 もも (たちバナ モモ) 著	3冊
----------	---	----

原本：双葉社 2022年

想い人からの告白を断り、OLのまま忍者として生きる道を選んだ陽菜子。ある日、勤め先の会長が「遺言書を見つけた者に株式をすべて相続させる」と言い残して逝去し…。

## ◆時代小説

913-k202	<b>家康の女軍師</b> 近衛 龍春 (コノエ タツハル) 著	6冊
----------	-------------------------------------	----

原本：新潮社 2022年

商家の女番頭としての機転を買われ、徳川家に奉公することになった於奈津。持ち前の胆力と戦況を読む力から、影武者を命じられ、家康の身替わりとなり参陣する。

913-s142	<b>朱に交われば 江戸彩り見立て帖 2</b> 坂井 希久子 (サカイ キクコ) 著	3冊
----------	--	----

原本：文藝春秋 2022年

呉服屋を営む塚田屋の三男坊・右近に押し切られ、呉服の色見立てを始めたお彩のもとには、様々な相談が舞い込んできて…。

## ◆エッセイ

914-234	<b>9割は無駄。</b> 志茂田 景樹 (シモダ カゲキ) 著	2冊
---------	-------------------------------------	----

原本：あさ出版 2022年

無駄な時間を過ごしているのではないか、と不安になることがあるかもしれない。けれど、無駄だと思っていることはけして無駄じゃない…。

◆外国の小説

929-13	<b>世界を超えて私はあなたに会いに行く</b> イ コンニム 著 矢島 暁子(ヤジマアキコ) 訳	3冊
--------	--	----

原本：KADOKAWA 2021年

母のいない少女ウニユのもとに、1982年の少女ウニユから手紙が届く。過去のウニユは、未来のウニユのために母を探しだし、なぜいなくなったのか調べてくれるというが…。韓国で10万人が泣いた話題作。

◆児童書

JF-1543	<b>星のラジオとネジマキ世界</b> 日向 理恵子(ヒナタリエコ) 作	2冊
---------	---	----

原本：PHP研究所 2022年

タケルが住む海沿いの町の空に、突然現れた巨大クラゲのような光る物体。その中には、幼なじみのことりの飼い猫ポーの幽霊がいるかもしれない。

JF-1544	<b>脱出クラブ</b> 5分間ノンストップショートストーリー 黒 史郎(クロシロウ) ささき かつお ほか著	2冊
---------	--	----

原本：PHP研究所 2022年

迷い込んだら最後。キミはこの物語から出られるか！？ ラストには思いもよらない「まさか」が！ 一話5分で読めるショートストーリー12編を収録。

▽他館製作

◆医学

491-110	<b>日本人の「遺伝子」からみた病気になりにくい 体質のつくりかた</b> 奥田 昌子(オクダ マサコ) 著	3冊
---------	---	----

原本：講談社 2022年

点訳つくしんぼ製作

「生まれ持った遺伝的な体質」は変えられる！ 病気の発生とその予防法について解説し、最新科学が示す「日本人が健康になる秘訣」を紹介。

498-140	<b>「長寿菌」が増える食べ方</b> 辨野 義己(ベンノ ヨシミ) 著	2冊
---------	---	----

原本：三笠書房 2021年

大分県点字図書館製作

健康寿命は、大腸内の「長寿菌」の量で決まる。血管年齢が若くなる食物繊維の食べ方、人生を楽しむ食の知恵などを紹介。

◆時代小説

913-s145	<b>浮世小路の姉妹</b> 文庫書下ろし 長編時代小説 佐伯 泰英(サエキ ヤスヒデ) 著	5冊
----------	---	----

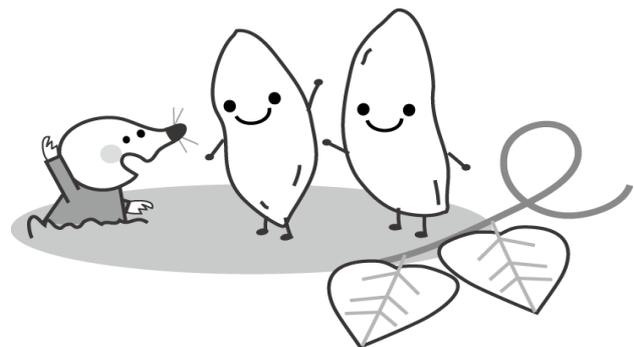
原本：光文社 2022年

日本点字図書館製作

町火消の見習いの少年は、火事で両親と店を失った、老舗料理茶屋の姉妹を知り、火付けの下手人を探ることになる。日本橋を舞台にした、絆と信頼の物語。

◆資料

- ◎神戸市障害福祉サービス等事業者・障害者福祉施設等一覧  
2022年度 同行援護事業所 抜粋版 1冊  
神戸市福祉局障害福祉課 発行
- ◎私たちの税金 令和4年度版 1冊  
国税庁広報広聴室 発行
- ◎平和宣言 2022 1冊  
広島市市民局国際平和推進部平和推進課 編集・発行
- ◎ふれあいらしんばん Vol.87 1冊  
内閣府 発行
- ◎厚生 第291号 第292号 各1冊  
厚生労働省 発行
- ◆差し上げます
- ふれあいらしんばん Vol.87 1部
- 厚生 第291号 第292号 各6部



# 新しいデジター図書 18タイトル

このデジター図書を聞くには、専用の再生機が必要です。  
一般CDは、通常のCDプレイヤーで再生できます。

## ■ジャーナリズム

070-9	<b>その情報、本当ですか？</b> ネット時代のニュースの読み解き方 塚田 祐之 (ツカダ ヒロユキ) 著	7時間11分
-------	--	--------

原本：岩波書店 2018年

テレビ報道に長年携わってきた著者が、自身の経験を交えて「事実」「真実」とは何かを考え、ニュース・情報を読み解く力をつける大切さを伝える。

## ■社会

336-8	<b>修羅場のケーススタディ</b> 令和を生き抜く中間管理職のための30問 木村 尚敬 (キムラ ナオリ) 著	4時間28分
-------	--	--------

原本：PHP研究所 2021年

中間管理職が直面する人間関係やチーム、キャリアなどの「修羅場」の事例30を取り上げ、ケーススタディという形でその解決策を探る。

## ■言語

801-3	<b>通訳になりたい！ ゼロからめざせる10の道</b> 松下 佳世 (マツタ カヨ) 著	4時間11分
-------	--	--------

原本：岩波書店 2016年

第一線で活躍する通訳者たちの声を通して、通訳という仕事の中身と、なるための道筋を紹介。

## ■日本の小説

913-ue8	<b>リラと戦禍の風</b> 上田 早夕里 (ウエダ サユリ) 著	16時間20分
---------	--------------------------------------	---------

原本：KADOKAWA 2019年

愚かで愛おしい人類の歴史に関わり続ける不死の「伯爵」と居場所を失った少女リラ。彼らの運命に巻き込まれた兵士イェルクは、やがて世界を変える夢を見る。

## ■時代小説

913-ta49	<b>和三郎江戸修行 2 開眼</b> 高橋 三千綱 (タカハシ ミチツナ) 著	8時間51分
----------	---	--------

原本：集英社 2020年

岡和三郎は幕末の東海道を一路、江戸に向かっていた。宇津谷峠の雨宿りで横井小楠と出くわし、酒を呑んではからみ半分の御高説をうかがいながらの道中となり…。

913-ta51	<b>お江戸やすらぎ飯 2</b> 芍薬(しゃくやく)役者 鷹井 伶(タカイレイ) 著	6時間38分
----------	--	--------

原本：KADOKAWA 2020年

※シリーズ1あり

人に足りない栄養を見抜く才能を生かし医学館で勉学を続ける佐保。幼馴染の颯太が、人気役者・夢之丞が気鬱でふさいでいるという。佐保は料理で癒やすことに。

## ■絵本

E-40	<b>くまの楽器店</b> 安房 直子(アヲナオコ) 作 こみね ゆら 絵	1時間3分
------	--	-------

原本：小学館 2009年

野原の真ん中に、くまの楽器店がありました。そこにやって来るのは、かわいい男の子や、元気のないおじさん、おなかをすかせたねずみの子、寒がりやのうさぎ…。

## ▽他館製作

### ■歴史

281-23	<b>泣ける日本史</b> 教科書に残らないけど心に残る歴史 真山 知幸(マヤマトモユキ) 著	6時間27分
--------	--	--------

原本：文響社 2021年

日本点字図書館製作

吉田松陰や天草四郎など、悲劇的な生涯を送った19人の歴史上の人物を通して、日本史を捉え直す。

### ■医学

498-87	<b>新しい「足」のトリセツ</b> “歩く力”を落とさない！ アキレス腱の柔らかさが「足の健康」に重要だった！ 下北沢病院医師団(シモキタザワビョウイン イシダン) 著	5時間9分
--------	---	-------

原本：日経BP 2020年

広島県立視覚障害者情報センター製作

軽やかに歩き続けるには「アキレス腱伸ばし」から！ 日本で唯一の「足」の総合病院・下北沢病院の医師たちが、長く歩き続けるための方法を解説。

498-88	<b>70歳からは超シンプル調理で「栄養がとれる」食事に変える！</b> 高齢者在宅栄養指導のスペシャリストが教える ひとり暮らし、料理苦手でもOK！ 塩野崎 淳子(シノザキジュンコ)著 若林 秀隆(ワカバヤシヒデタカ) 監修	3時間22分
--------	---	--------

原本：すばる舎 2022年

山口県盲人福祉協会点字図書館製作

ひとり暮らしや料理が苦手な人でもできる「栄養バランスを考えた手抜き料理」を作るためのノウハウを紹介。

## ■料理

596-69	<b>和食屋が教える、劇的に旨い家ごはん</b> いつもの食材が、プロのコツでごちそうになる 笠原 将弘 (カサハラ マサヒロ) 著	4時間27分
--------	--	--------

原本：主婦の友社 2020年

名古屋市鶴舞中央図書館点字文庫製作

卵焼きは最初から最後まで強火で攻める、豚汁は肉をいためずにゆでてから使う。定番おかずをおいしくするプロのコツを伝授。

## ■日本の小説

913-f41	<b>前略、今日も事件が起きています</b> 東部郵便局の名探偵 福田 悠 (フクダ ユウ) 著	6時間19分
---------	--	--------

原本：宝島社 2021年

福島県点字図書館製作

郵便局の窓口担当の夏美がある手紙のことで悩んでいると、食堂のおじさんが助言をしてくれた。その後もおじさんが事件を鮮やかに解き明かして…。「このミス大賞」シリーズ。

913-mi60	<b>アルツ村</b> 南 杏子 (ミナミ キョウコ) 著	12時間14分
----------	----------------------------------	---------

原本：講談社 2022年

日本点字図書館製作

夫の暴力から逃れ、幼い娘を連れて家を出た主婦。高齢者だけが暮らす山間の村に迷い込んだ彼女は、一見平和な村に隠された大きな秘密に気が付き始め…。

913-ni60	<b>長野電鉄殺人事件 十津川警部シリーズ</b> 西村 京太郎 (ニシムラ キョウタロウ) 著	6時間44分
----------	---	--------

原本：徳間書店 2021年

宮城県視覚障害者情報センター製作

長野電鉄湯田中駅で発見された佐藤の死体。歴史家の木本は、かつて佐藤が松代大本営跡で白骨を発見したことを突き止める。一方、十津川警部と同窓の新聞記者がその事件の取材を始めたが…。

913-si62	<b>任侠ショコラティエ</b> 新堂 冬樹 (シンドウ フユキ) 著	8時間43分
----------	--	--------

原本：双葉社 2022年

日本点字図書館製作

歌舞伎町でチョコレート専門店を営む元極道の男。彼は人々を笑顔にするため極道の世界から足を洗った。だが古巣の暴力団の若頭が卑劣な罠を仕掛け…。

913-ya48	<b>刑事弁護人</b> 薬丸 岳 (ヤクマル ガク) 著	17時間36分
----------	----------------------------------	---------

原本：新潮社 2022年

福岡市立点字図書館製作

ある事情から刑事弁護に使命感を抱く持月凜子は、女性警察官が起こしたホスト殺害事件の弁護をすることになるが…。

## ■時代小説

913-ma24	<b>早耳屋お花事件帳 見習い泥棒犬</b> 松本 匡代(マツモト マサヨ) 著	5時間22分
----------	---	--------

原本：早川書房 2021年 北九州市立点字図書館製作  
騒動絶えない安政の世、神田明神近くに店を構える瓦版屋・早耳屋に舞い込んだのは、評判のいい菓子屋に泥棒が入ったという話で…。

913-ta51	<b>お江戸やすらぎ飯 1</b> 鷹井 伶(タカイ レイ) 著	6時間7分
----------	-------------------------------------	-------

原本：KADOKAWA 2020年 日本赤十字社北海道支部製作  
花魁の修業を重ねる佐保は、食物から得られる滋養、養生の極意を生まれつき備えていた。やがて佐保は医学館に預けられ、病人を救う料理人を目指すことに…。

●一般CD (通常のCDプレイヤーで再生できます)

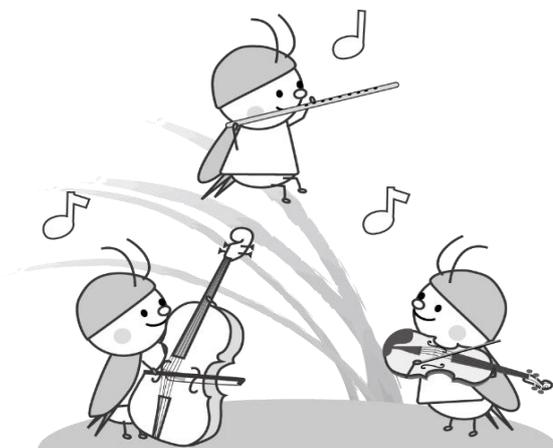
■日本の小説 朗読小屋 浅野川倶楽部 提供

<b>「極楽」</b> 菊池 寛(キチカン) 作	1枚
-----------------------------	----

<b>「金色夜叉 第一幕」</b> 尾崎 紅葉(オザキ コウヨウ) 原作・小栗 風葉(オグリ フウヨウ) 脚色	1枚
--	----

<b>「狐」／「張紅倫(ちょうこうりん)」</b> 新美 南吉(ニミ ナンキチ) 作	1枚
---	----

<b>「杏っ子」抄／「津の国人(つのにびと)」抄／ 「山の犬の話」</b> 室生 犀星(ムロウ サイセイ) 作	1枚
--	----



## ■資料

### ■デージー

- 神戸市障害福祉サービス等事業者・障害者福祉施設等一覧  
2022年度 同行援護事業所 抜粋版 1時間13分  
神戸市福祉局障害福祉課 発行
- 私たちの税金 令和4年度版 2時間21分  
国税庁広報広聴室 編集・発行
- ワンダフル通信 102号 3時間  
兵庫盲導犬協会 発行
- 月刊 みんなく 2022年8月号 2時間  
9月号 1時間58分  
国立民族学博物館 編集・発行
- ライト&ライフ DAISY版 2022年8月号 59分  
9月号 1時間3分  
東京ヘレンケラー協会 発行

### ■一般CD

- ◇明日への声 Vol.87 一般CD1枚  
内閣府政府広報室 発行
- ◇盲導犬くらぶ 107号 一般CD2枚  
日本盲導犬協会 発行



# 新しいテキストデジター図書 3タイトル

「テキストデジター図書」は、合成音声により文字を読み上げたり、文字を大きく表示したりできるテキストタイプの電子図書です。デジター再生機で音声のみ聞くことも可能です。サピエ図書館からダウンロードしてご利用ください。

## ★心理学

<b>雨でも晴れでも「織細さん」</b> 武田 友紀(タケダ ユキ)著	241ページ
--	--------

原本：幻冬舎 2021年

自分をまるごと受けとめると、幸せがふえていく。自身もHSP(非常に感受性が強く敏感な気質をもった人)であるHSP専門カウンセラーが、織細な感性と一緒に生きる様子を綴り、考えすぎて疲れた気持ちがラクになる36の工夫を紹介。

## ★宗教

<b>そうだったのか！般若心経</b> お経に込められた玄奘三蔵の思い 大谷 徹奘(オオタニ テツジョウ)著	222ページ
--	--------

原本：悟空出版 2015年

「般若心経」を唱えれば、ふっと心が軽くなる。書き写せば、苦しいとか、悲しいとか言っている自分がちっぽけに感じてくる。「般若心経」と、「般若心経」を漢訳した玄奘三蔵について紹介。

## ★社会

<b>逆境力</b> 貧乏で劣等感の塊だった僕が、あきらめずに前に進めた理由 パトリック・ハーラン 著 フジテレビュー！！「パクンと考える子どもの貧困」制作チーム 編著	222ページ
---	--------

原本：SBクリエイティブ 2021年

知性と明るい性格を持ち味に大活躍の「パクン」こと、パトリック・ハーラン。実は子どもの頃は貧乏で劣等感の塊だった。パクンが「格差逆転の生き方術」を公開。



# 今月のお勧め本

スポーツの秋です。コロナ禍で外出が減って体力が落ちていませんか？  
体にいいことを始めましょう！

## 点字図書

491-109	<b>骨のしくみ・はたらき事典</b> カラー図解 松村 天裕 (マツムラ タヒロ) 著 竹内 修二 (タケウチ シュウジ) 監修	3冊
---------	---	----

骨格を中心に、代表的な関節も含めて各部の名称とその特徴を個別に紹介。骨から見た筋の起始・停止および特徴なども収録。

492-115	<b>たった100円！体をほぐし、コリや痛みが消える！</b> 福辻 鋭記 (フクツジ トシキ) 著	2冊
---------	---	----

体や筋肉の硬さが不調と慢性痛の原因です。健身棒、骨盤ストレッチ枕、フィットネスボール、かっさなどの100円グッズを使って体をほぐす方法を紹介。

781-1	<b>一瞬で体が柔らかくなる動的ストレッチ</b> 矢部 亨 (ヤベ トオル) 著	2冊
-------	--	----

ただ伸ばすだけのストレッチは逆効果だった！？ 驚くほど心と体が「しなやかに」「健康的に」なる、動きながらするストレッチ「動的ストレッチ」を解説。

## デジィー図書(カッコ内はカセット図書です)

491-37 (カセット図書 なし)	<b>一番よくわかる！脳のしくみ</b> 「活きる脳の知識」がわかる！使える！ 加藤 俊徳 (カウ トシノリ) 監修	7時間57分
--------------------------	--	--------

脳の基本を知るための入門書。脳の構造とそれぞれの役割、五感・記憶・行動・体の調節と脳との関係、脳の成長と老化にともなう病気のしくみをわかりやすく解説。

491-38 (カセット図書 なし)	<b>なぜ、体はひとりでに治るのか？</b> 健康を保つ自然治癒の科学 中西 貴之 (ナカニシ タケユキ) 著	7時間39分
--------------------------	---	--------

生き物が進化の過程で獲得した自然治癒という巧みな生命現象を、「再生」と「防御」を焦点に紹介。そのメカニズムや、生き物によって異なる再生の限界など、生命の不思議を探る。

492-14 (492.5-5)	<b>からだを温めるとなぜ病気が治るか</b> HSPが元気をつくる 石原 結実 (イシハラ ユウミ) 伊藤 要子 (イトウ ヨウコ) 著	4時間56分 (4カセット)
---------------------	---	-------------------

体を温めると、「健康」や「病気治癒」の根源の部分にかかわっている重要なタンパク質、HSP(熱ショックタンパク質)が増える！ 入浴やウォーキング、陽性食品の摂取、加温法など、HSPを増やし健康を手に入れる方法を詳しく説明。

# サピエ図書館情報

8月・9月に「サピエ図書館」に登録された点字データ15タイトルと、デイジーデータ15タイトルを紹介します。

データは「サピエ図書館」からダウンロードが可能です。

## ◆ 点字データ編 ◆

ジャンル	書名	著者	冊数
人生訓	人生に悔いを残さない 13人の達人に学ぶ、より良い後半生 を過ごすヒント	(記載なし)	3冊
歴史	面白すぎる！日本史の授業	河合 敦 ほか	4冊
福祉	お空から、ちゃんと見ててね。 作文 集・東日本大震災遺児たちの10年	あしなが育英会 編	3冊
医学	神田橋條治が教える心身養生のための の経絡・ツボ療法	神田橋 條治	2冊
料理	お江戸ごはんの献立帖 心とからだ が癒される江戸のスローフード	福田 浩 監修	2冊
動物	犬の幸せの感じ方	樋口 誠一	2冊
芸能	大事なものから捨てなさい メイコ流 笑って死ぬための33のヒント	中村 メイコ	2冊
小説	アルファベット荘事件	北山 猛邦	4冊
小説	R. I. P 安らかに眠れ	久坂部 羊	4冊
時代小説	退き口(のきぐち) 隠密鑑定秘禄 1	上田 秀人	4冊
時代小説	八丁堀強妻物語	岡本 さとる	3冊
エッセイ	人生を整える距離感の作法	曾野 綾子	1冊
手記	目の見えない私が「真っ白な世界」で 見つけたこと 全盲の世界を超ポジ ティブに生きる	浅井 純子	2冊
外国小説	愛にさすらう	ビバリー・バートン	3冊
児童	小梅の七つのお祝いに	愛川 美也	2冊

◆ デイジーデータ編 ◆

ジャンル	書名	著者	時間
人生訓	老いの品格 品よく、賢く、おもしろく	和田 秀樹	3時間59分
社会	これが日本の正体！ 池上彰への42の質問	池上 彰	6時間49分
福祉	おかあちゃん、こんな僕やけど、 産んでくれてありがとう	青木 聖久	8時間25分
医学	酪酸菌(らくさんきん)を増やせば 健康・長寿になれる	内藤 裕二	3時間47分
医学	がんと癌は違います 知っているよう で知らない医学の言葉55	山本 健人	6時間34分
料理	もっと！魔法のてぬきごはん	てぬキッチン	3時間10分
芸能	天職は、声優。	日高 のり子	6時間14分
言語	口にするほどきらめくときめく美しい 言葉	高橋 こうじ	4時間39分
小説	花散る里の病棟	帚木 蓬生	10時間12分
小説	晩秋行(ばんしゅうこう)	大沢 在昌	11時間49分
時代小説	うつけ屋敷の旗本大家(おおや)	井原 忠政	6時間9分
時代小説	小梅のとっちめ灸	金子 成人	5時間52分
エッセイ	拝啓、おふくろ	道上 洋三	4時間55分
外国小説	ウエスト・サイド・ストーリー 新訳版	アービング・ シュルマン	5時間50分
児童	あしたへの翼 おばあちゃんを介護 したわたしの春	中島 信子	2時間22分

【貸出係よりお願い】

- 貸出期間は原則2週間です。延長を希望される場合は、一度ご連絡ください。
- テープは、全巻必ずA面の最初に戻してご返却ください。
- 図書が傷んだ場合は、何か目印をつけてください。あわせて、電話での連絡をお願いします。
- 点字図書や点字雑誌のページを折らないでください。
- 飲食をしながらの利用はお控えください。

# すみ字図書ベストセラー情報

9月26日現在の墨字図書ベストセラー情報です。(ジュンク堂書店HPより)  
 ※備考欄の製作状況は、「サピエ図書館」の検索結果です。

順位	ジャンル	書名	著者	備考
1	小説	傲慢(ごうまん)と善良	辻村 深月	点訳済(北海道) 音訳済(兵庫)
2	宗教	WORLD SEIKYO vol. 3	聖教新聞社	—
3	小説	沈黙のパレード	東野 圭吾	点訳・音訳済 (東京)
4	ガイド ブック	「十二国記」30周年記念 ガイドブック	新潮社 編	—
5	小説	希望の糸	東野 圭吾	点訳・音訳済 (東京)
6	絵本	パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち	柴田 ケイコ	—
7	医学	運動脳 BRAIN	アンデシュ・ ハンセン	点訳中(神戸)
8	時代小説	大名倒産 上	浅田 次郎	点訳済(山形) 音訳済(兵庫)
9	小説	ハヤブサ消防団	池井戸 潤	点訳中(福島) 音訳中(兵庫)
10	時代小説	大名倒産 下	浅田 次郎	点訳済(山形) 音訳済(兵庫)

