

そのメロディに魅せられて♪

一瞬！ 筋肉少女帯 KICK592 篠崎ほか所蔵

中学時代初めて「くるくる少女」を聴きSFと思春期の少女の心情が融合した世界観、ドラマティックな演奏に心奪われました。『一瞬!』は初期の「釈迦」や近年の「混ぜるな危険」など全32曲の多彩な楽曲が収録され、初めて筋肉少女帯を聴く方にお薦めです。ボーカルの大槻ケンヂ著『くるくる使い』を

読まなければ、私は一生本を読まず図書館でも働いていません。オーケン、また江戸川区総合文化センターでライブして下さい。

くるくる使い（『てのひらの宇宙』所収）
大槻 ケンヂ著 B F テ 篠崎ほか所蔵

スタッフのセレクション!



たりの生活 群 ようこ著 朝日新聞出版 914ム 篠崎ほか所蔵

近頃、体の疲れが取れにくくなった。同年代の友人と会えば、いつもそうした話題になる。気持ちはまだ若いつもりでも、体は年相応なのだろう。以前よりもだんだん無理がきかなくなっている。これからは、やらなくてもいい事、無くてもいい物を減らしていくように意識していくことが大切になってきているのかなと思う。

そんな折に出会ったのがこの本だ。前期高齢者となった著者が、長年生活を共にした愛猫の死をきっかけに、一人暮らしには広すぎる部屋からの引っ越しを決意し、その顛末を綴ったエッセイである。家探し、大量に所有する物の処分、新居での片付けなど、赤裸々に綴られている。

とりわけ、物の処分には著者も一番苦勞されたようだ。荷造りだけでも大変なのに、新居に運べない分の物を処分しながらの作業はどれだけ過酷か。体力的にも若い時のようにはいかなくなってきていると思うので、相当

大変だったのではないかと思います。

もう一つ、この本の中で印象的だったのは、新居探しに難航し、当初の希望をあきらめてより家賃の安い物件で妥協しかけた著者に、友人が言った言葉である。「今回の引っ越しはあくまでも終活のための第一段階」「持っているものも一気に減らせるわけではないのだから、二段構えでやりなさい」。私自身、後になって面倒な思いをしたくないからと、先を急いで物事を一気に進めようとする性格なので、ハッとさせられた。

私も年齢的に「終活」というものを意識するようになった。何から手をつけてよいか不安に駆られることがあるが、あまり先のことばかり考え過ぎずに、今できることからゆっくりと進めていければよいのだという事を、この本から教えられたような気がする。



編集後記

外は寒くて運動をしたくないので、部屋でスクワットを頑張ります。(風雲ふわふ丸)／冬はひたすらミカンを食べています。(ぱるめりん)／寒さはつらいけど冬の澄んだ空が好きです。(すずの木)／辰が去って巳年になりましたね。金運UPしないかな。(卯月)／冬の寒い朝はジャムたっぷりのホットサンドと熱いココアにぴったり。(SPOT氏)

編集・発行：江戸川区篠崎図書館
住所：〒133-0061 江戸川区篠崎町7-20-19
しのぎ文化プラザ内
TEL:03-3670-9102
[しのぎ文化プラザHP] 内篠崎図書館ページ
<https://www.shinozaki-bunkaplaza.com/library/>

▶X(旧ツイッター)やっています!



図書館報 ぷらっつ★篠崎



84号/2025年1月3日発行(季刊)

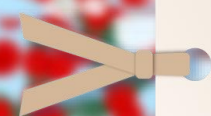


われもこう
吾亦紅
だより

篠崎図書館館長が
感じたことなどを記します。

以前、体調を崩し、仕事を辞めて休養していたことがあります。ただ休んでいるだけでは治らず、このままずっと治らないままなのではないかと途方に暮れていた時、ある先輩から薦められたのが散歩です。先輩によれば、一生懸命歩くのではなく、周囲を見ながら無理のないペースでゆっくり歩くようにとのこと。速く歩いてはいけなと言われていました。半信半疑ではありましたが、すぎる気持

ちで母と毎日散歩したところ、一か月位経った頃でしょうか。体調が少し回復して顔色が戻ってきたのです。歩くことによって心が解放され、気持ちも上向いていきました。その後も散歩を続け、一年後には回復して再就職することができました。散歩の効用を実感した私ですが、実は最近さぼり気味です。この原稿をきっかけにまた再開したいと思っています。



人物ブックマーク

人物ブックマークでは、歴史上の人物を紹介いたします。

『蔦屋重三郎』

2025年大河ドラマの主人公・蔦屋重三郎。寛延3(1750)年に吉原で働く父の丸山重助と、江戸生まれの母・津代の間で生まれました。7歳の時に、両親が離別したことで引手茶屋「蔦屋」を営む喜多川(北川)家の養子となりました。22歳の時に、吉原大門口の一角に地本問屋「耕書堂」開店。「小売」の小商いから始め、それを軌道に乗せると、「卸売」「貸本」「版元」へと事業を拡大していきました。その間に重三郎は吉原のガイドブック「吉原細見」や寺子屋の教科書「往来物」、絵入り娯楽小説「黄表紙」など様々なジャンルの本を出版しました。33歳の時に日本橋通油町に「蔦屋耕書堂」を開店。同年、「蔦唐丸」と称し自ら狂歌師として活躍する傍ら、新たな書籍ジャンル「狂歌絵本」を生み出すなど、狂歌ブームを牽引しました。

37歳の時に、松平定信の寛政の改革が始まり、出版統制が強化され、一緒に仕事をした作家たちが弾圧、処罰されました。重三郎も41歳の時に、発禁本の版元として身上半減の罰を受け、さらに翌年には呼び寄せていた実母が亡くなります。それで

も公私ともに大変だった時期を乗り切った重三郎。すでに名のある戯作者、狂歌師、浮世絵師らをプロデュースしつつ、曲亭馬琴、葛飾北斎ら新人を育成しました。中でも特に力を入れた浮世絵が大ヒットし、寛政の改革後に完全復活しました。復活後は東洲斎写楽を一気に売り出し、十返舎一九を黄表紙デビューさせるなど精力的に活動していましたが、46歳の夏に「江戸わずらい」と呼ばれた脚気で寝たきりになり、翌年の寛政9(1797)年5月に47年の生涯を閉じました。

「江戸のメディア王」として活躍した蔦屋重三郎と、彼を取り巻く文化人が大河ドラマでどのように活躍するのか。今から楽しみです。

参考文献

『これ1冊でわかる!蔦屋重三郎と江戸文化』
伊藤 賀一著 Gakken 289.1ツ 篠崎ほか所蔵
『蔦屋重三郎』 鈴木 俊幸監修
平凡社 289.1ツ 中央ほか所蔵

健康

油揚げは大豆製品だから体にいいのよね？



え〜っ！

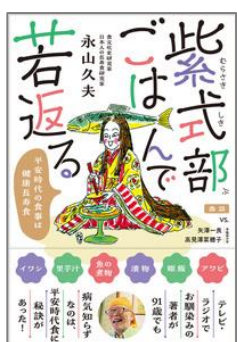


油揚げ大好き！100枚はいけるかも



食べ過ぎは禁物ですぞ

おいらはもう100枚食べたぞ〜



紫式部ごはんで若返る

永山 久夫著
シード・プランニング
383.8ナ
篠崎ほか所蔵

多彩で美しい平安時代の女性達に好まれた食事は、現代でも十分通用するような長寿食。紹介されている「鳥肉入りのワカメ汁」や「油飯(ゴマ油で炊いた飯)」、美味しそうです。ワカメには「若返り効果がある」からこの呼び名になった……なんていう伝承もあるそうですよ。



戦国武将を癒やした温泉

上永 哲矢著
天夢人
291ウ
篠崎ほか所蔵

今も昔も人々を癒し続ける温泉。本書は戦国武将と縁がある温泉地と名物旅館を彼らのエピソードと共に紹介しています。好きな武将が入った温泉で、心身ともにリフレッシュしませんか。ちなみに私のおすすめは真田家ゆかりの渋温泉です。



夜空に浮かぶ欠けた月たち

窪 美澄著
KADOKAWA
Fク
篠崎ほか所蔵

夫婦で営む椎木メンタルクリニック。そこにやって来る人々を描いた連作短篇集。仕事や恋愛、子育てのストレスなどがきっかけで、心を病んでしまうことはいつでも誰にでも起こり得るという。心や体の健康を守るためにも、胸に留めておきたいセリフがいくつもあった。読後は温かく優しい気持ちになりました。



ルポ筋肉と脂肪

平松 洋子著
新潮社
780ヒ
篠崎ほか所蔵

トップアスリートはパフォーマンスを発揮するために食とどう向き合っているのか、それを支えるトレーナーや栄養士らの覚悟や技術とは？ 様々なプロフェッショナルの肉声が集められたルポルタージュ。さらっと出てきた「筋肉はドレス」という言葉が印象的でした。



子育てでカラダが限界なんです

斎藤 充博著
青月社
599サ
篠崎所蔵

楽しいけれど、色々と気を使う事も多い子育て。メンタル面も大変ですが、走り回る子供を追いかけたり、かと思えば抱っこをせがまれたりと肉体面でも疲労がたまるものですよね。この本はそんな体の疲労を自分でケアする方法を教えてください。様々な場面での上手な体の動かし方も分かるので、いつもより少し元気に子供に向き合えるかもしれません。



漢方薬

翔泳社
499カ
篠崎ほか所蔵

せっかく購入するならば、自分の症状に一番効果的な薬を選びたいところ。現在抱えている不調から、適切な漢方薬を見つけるのに役立つ一冊です。日常的に実践しやすいワンポイントアドバイスが載っているのも嬉しいですね。



禁煙小説

垣谷 美雨著
双葉社
BFカ
篠崎ほか所蔵

今度こそは!と禁煙に挑戦する主人公。やめたいのにやめられず、もはやタバコに人生を支配されている辛さ……。なんかわかるな〜。深夜までゲームをして睡眠不足のわが身に重なるところもあったりして。私も自分の人生のかじをとりもどさねばと強く思いました。



運動未満で体はととのう

長島 康之著
主婦の友社
498.3ナ
篠崎ほか所蔵

健康のためにも適度な運動。それがなかなか出来ません。本書には運動未満の習慣「立つ」「歩く」「座る」「呼吸」といった日常の動作を、正しく行うことの積み重ねが体の調子を整える秘訣とあります。座り方ひとつとっても、偏った体の使い方をしていたなあと実感。これなら続けられそうです。



藪医ふらここ堂 (『いやし』所収)

朝井 まかて著
PHP研究所
BF1
篠崎ほか所蔵

江戸神田三河町のふらここ堂の小児医・天野三哲は藪で有名。重篤な患者には「医者がやれることなんぞ、高が知れている」と逃げ口上を使う始末。そんな三哲のもとに大店から、急患の診療依頼が舞い込むが——。ぐうたらしているのに、やる時はやるところがかっこいい。



午前7時の朝ごはん研究所

小田 真規子著
ポプラ社
596オ
篠崎ほか所蔵

健やかで気持ちのいい1日を送るために必要なものと言えばそう、朝ごはん。とはいえ朝は慌ただしく、疎かになってしまいがち。本書ではそんな朝ごはんに欠けがちなものを補える優しいレシピや豆知識が紹介されています。朝ごはんを美味しく食べるための研究も載っているので、読めば毎朝のご飯が楽しみになるかもしれません。