

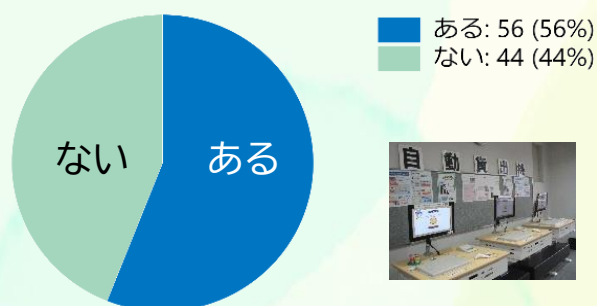
今回は1月に実施しました利用者アンケート結果の一部をご報告します。208名の方に回答していただきました。ご協力ありがとうございました。

利用者アンケート実施報告書

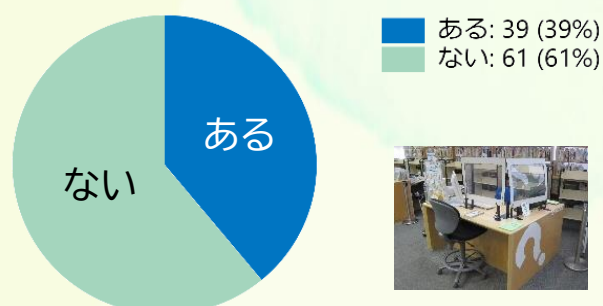
総合・職員満足度では「満足」と「やや満足」でご回答全体の98%と高い評価をいただきました。しかし「やや不満」の評価もあります。閲覧席の台数、また従業員の対応が一様でない等のご意見がありました。今後とも便利に安心してご利用いただけるよう、さらに努力してまいります。

また、今回は自動貸出機、レファレンスサービスについてもご意見をお聞きしました。

自動貸出機を利用したことがありますか？



駅南図書館のレファレンスカウンターで本の検索や調査を依頼したことがありますか？



自動貸出機を利用されたことがない、とされる方の内で、存在をご存じない、あるいは使い方が分からないとのご意見を頂いた方が14%いらっしゃいました。

レファレンスサービスを利用されたことがない、とされる方の内で、存在をご存じない、あるいは使い方が分からないとのご意見を頂いた方が21%に上ります。

共にその便利さや具体的な利用法など、私たちの訴求が足りない・及ばないことを感じます。

自動貸出機については、その利用方法を壁面に掲示していますが、記述方法や動画でのより分かりやすいご案内などを考えてまいります。

レファレンスサービスには、館内資料検索業務やご予約以外に、皆様が学習・調査に必要な情報源をお探しの業務も含まれています。駅前情報拠点としての役割に欠かすことのできないサービスです。サービスについての周知に努め、気軽にご利用いただけるよう、努力してまいります。

市川のあけぼの

市川の歴史について、
数回にわたってお伝えします。

⑧国府台の赤レンガ

市川市国府台に赤レンガの建物があることをご存知でしょうか。

最初は「陸軍教導団」の武器庫として建てられました。明治32(1899)年に教導団が廃止されてからは「野戦砲兵第十六連隊」の武器庫として、敗戦後の昭和24(1949)年からは「血清研究所」として使われ、平成14(2002)年にその役目を終えました。いつ頃建てられたのかは諸説あるようですが、『血清研究所30年史』には明治37(1905)年説が、「赤レンガをいかす会」の調査では明治34(1901)年以前説が採用されています。レンガ建築の積み方は「フランス積み」と「イギリス積み」が代表的ですが、国府台の赤レンガ建築は「フランス積み」です。

8回に亘って連載してまいりました「市川のあけぼの」ですが、今回で最終回となります。今までお読みいただきまして、ありがとうございました。

次号から新連載が
はじまります！



参考文献:

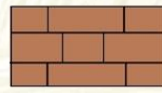
『市川市史 歴史編Ⅳ 変貌する市川市域』市川市史歴史編Ⅳ編集委員会/編 市川市 2020年
『放置と崩壊の危機にある市川国府台の赤レンガ建築物 -その保存と活用を求めて-』

赤レンガをいかす会/編 赤レンガをいかす会 2015年

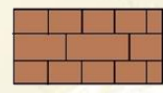
*赤レンガをいかす会HP URL: <https://ichibun.net/akarenga/>



【フランス積み】



【イギリス積み】



館長の本棚

館長が選ぶおすすめの本を、
コラムとともに紹介します。

「問う」を育む

「なんとも言えぬ不安・嫌な感じ」こんな雰囲気足元に漂いはじめたのはいつの頃からだったのか。

『紋切型社会』(2015)は、20の紋切型言葉と、その言葉が使われた背景にある時代の諸相を説き明かします。例えば広告キャッチの定番「全米が泣いた」では、「全米」という全く無人格な誰かを立て、怒っている人がいるかもしれないという想像を排し、偏狭な価値へと誘導する狙いが垣間見えます。言葉が陳腐だということだけでなく、言葉が持つしなやかで可能性を開く力が失われている、と訴えます。

『哲学な日々』(2015)では、考えることを許されない、考えないことも許されない、そんな時代のプレッシャーから、こわばった頭と体を解放し、時代と向き合う力をくれる哲学エッセイです。

考えることを許さない「紋切型」の文句は確かに「わかりやすい」。しかし、「わかったつもりになっているが、まだわかっていないことがあるとわかるということ。問題にいつそう近づくとはそういうことだ。」

「問い続けることが答えることだと言ってもいいくらいだ。」

これは『わかりやすいはわかりにくい?』(2010)の言葉。

この本を読みつつ、問いを共有・交換する場の営みこそが、多様な可能性を蔵した活き活きとした地域へとまた息づかせるのでは?なんて思ったりする今日この頃なのです。



『紋切型社会 言葉で固まる現代を解きほぐす』

武田 砂鉄/著 朝日出版社 J304 夕(駅南)



『哲学な日々 考えさせない時代に抗して』

野矢 茂樹/著 講談社 104 ノ(駅南)

『わかりやすいはわかりにくい? 臨床哲学講座』 鷲田 清一/著 筑摩書房 V104 ㍷(中央)

司書たちの休息

駅南の司書たちの日常や、好きなこと、おすすめなどを伝えます。

子どもの頃、土曜日の夕方から日曜日はテレビを観ることが出来る時間だった。習い事を終えて帰宅し、テレビをつけると戦隊ヒーローものがやっており、毎週楽しみにしていた。

基本的に1人で戦う仮面ライダーと異なり、5人(途中から追加戦士などが登場することがある)の若者が力を合わせて地球侵略を企む悪の組織と戦うというストーリーは、「友情」と「団結」が見て取れる。

スーパー戦隊シリーズは、1975年の秘密戦隊ゴレンジャーから始まり、現在で46作品目。その時々流行したことや社会問題などをテーマに盛り込んでいるところが魅力の一つでもある。

例えば、私が小学生だった1986年は「中国残留孤児」が日本に帰国した年だが、その時放送していた「超新星フラッシュマン」は20年前に宇宙に攫われた子どもたちが成長し、地球を救うために帰ってくるというストーリーから始まる。また「ハリーポッター」シリーズが流行した2005年は「魔法戦隊マジレンジャー」が放映され、兄弟の名前も「オズの魔法使い」になぞらえ「小津兄妹」となっている。

今年の3月に放映スタートしたばかりの第46作品目は「暴太郎隊ドンブラザーズ」で、モチーフは「桃太郎」と「お伴の猿、雉、犬」そして「鬼」である。「暴太郎(あばたろう)」というのも「アバター」をモジったものであるところが時代を反映している。1年間という長い期間で若者の成長を描くスーパー戦隊シリーズは、決して子どもだけのものではなく、大人でも十分に楽しめるものである。

展示・イベント報告



えきなん 冬のおたのしみ会(12月28日)

「劇団員の火」の皆さんによる人形劇『さるかに合戦』、『おかいものできるかな』を上演しました。おはなしの世界に入りこんで、ときどきしたり、笑ったり。保護者の方にもお楽しみいただけたのではないのでしょうか。



新春えきなん寄席(1月23日)*オンライン開催

毎年恒例・大人気のえきなん寄席！新春にふさわしい音曲と落語を披露していただきました。たくさんのご参加、ありがとうございました！



すこやかに過ごすための公衆衛生の基礎ちしき(1月23日)*オンライン開催

和洋女子大学の新谷奈苗先生をお招きし、コロナ禍の中でも心身の健康を保つにはどうしたらよいのか、公衆衛生の観点からお話いただきました。

編集後記

アイリンクタワーの展望台にのぼるエレベーターで、若者二人の会話が聞こえました。「いまから最高の体験をさせてあげるし」。夕暮れが夜に変わるまえ、運が良ければ、富士山とスカイツリー、宝石のような夜景がいったいに見られる45階からの眺めは、それはもうグレート。「最高」を見つけたら、まずは秘密に。でも、秘密にしておけない仲間がいるのは素敵なことです。卒業と入学。これまでとこれから。図書館は、様々な人の、期待や不安に寄り添う場所です。みなさんにとって、えきなんがいつも側にあることを願っています。(副)

市川市市川駅南口図書館 (指定管理者 (株)ヴィアックス)

〒272-0033 市川市市川南1丁目10番1号 I-link タウンいちかわ ザ タワーズ ウエスト3階

【TEL】 047-325-6241 【HP】 <http://www.ekinan-lib.jp>



こころとからだの健康

第4回「筋肉をつけよう！」

和洋女子大学看護学部
公衆衛生看護学・教授 新谷奈苗先生

I 筋肉つけるとよいことばかり

歳をとってきたけれど、いつまでも活動的でいたい！

高齢者が健康に過ごすために必要なものは、「適度な運動」と「筋肉づくりによい食べ物」を摂ることです。筋肉は、運動をしないでいると、30歳を過ぎる頃から減り始め、80歳の時点ではピーク時の7割以下にまで減ってしまうといわれています。また筋肉は、身体を動かすために必要なだけでなく、健康維持にも関わっています。

筋肉の効用

生きているだけで
消費されるエネルギー(基礎代謝)がUP！
肥りにくいからだを作ります

年齢と共に減っていく下半身の筋肉…
下半身を鍛えると若々しさが増すとともに
転びにくくなります

運動することで、
自律神経のリズムが整い、
心の健康が維持できます

身体の熱効率が
UP！
身体の冷えが
なくなります

筋肉中に蓄えられる糖が
増えるため、血糖値の
コントロールが向上します

運動することによって、
脳の機能を正常に保つ物質(BDNF)が
脳内で増え、衰えた記憶力がUPします

II 筋肉づくりによい食べ物

筋肉づくりに重要な役割を果たす栄養素は、「タンパク質」です。私たちの身体の約20%はタンパク質で構成されており、健康維持のためには必須の栄養素です。高齢者は食事の量が減る、おかずの品数が減る、かみ砕く・飲み込む機能の低下、消化機能の衰えなどにより、タンパク質が不足しがちです。以下が筋肉によい「タンパク質」を多く含む食べ物です。



III 筋肉づくりのための適度な運動

高齢者が過度な運動をすると、筋肉痛が出たり、思わぬケガをする危険があります。徐々に運動に慣れていくためには、ウォーキングなど、無理のない運動から始めましょう。また、皆さんがご存知のラジオ体操は、全身を動かすことができるおすすめの運動です。NHKみんなの体操などを参考に、正しいフォームで行いましょう。

