

駅南だより

また新コーナーがスタート!

2023年9月号 Vol.80

 絵画と本とくつろぎのカフェ時間を

今回ご紹介する“本と出える場所”『古本屋カフェ アトリエ*ローゼンホルツ』は、真間の二丁目、手児奈通りから路地に入った住宅街にある、不思議と懐かしい時間が流れる“逗留地”なのです。.....



使い込まれた絵筆と鞆、豊島朝子さんの陶器作品やブックタワー。そんな拵えに迎えられる2階建ての広い室内にはいくつもの部屋があり、迷路のよう。1階の長テーブルのある部屋そして緑のカーテンで仕切られた奥の部屋は、佐藤千壽子さん、山本敦子さんなどの作家さんの絵画や陶器作品などで飾られています。棚にはたくさんの古書。

2階への2本の階段はそれぞれ別々の2つの部屋につながっていて、各部屋にも古書、そして絵画、陶器、イラスト、シールにポストカード、便せんなどなどいろんな作家さんの作品が各部屋にそれぞれにあるまとまりをもって並べられています。予期せぬ本や作品との出会いを求めて彷徨ってみるもよし、あなたが心地よく思われた部屋に佇みページを繰りながらコーヒーや韓国の伝統茶・スープ、そしてクッキーをいただくもよし。



ここはオーナーの佐藤真里さんの祖父母さまが大正12(1923)年から昭和58(1983)年まで銭湯「第二大正湯」を営んでいた場所。閉館してから古書、絵画、家財道具の倉庫になっていたものを平成19(2007)年に改修し、「古本屋カフェ」として新たな時を刻みはじめました。

「ローゼンホルツ」という名前は、アロマテラピー教室をしていた時に使っていた「ローズウッド」というエッセンシャルに由来します。そのドイツ語が「ローゼンホルツ」。ローズウッドは副交感神経と交感神経を整えて、バラバラなものを1つにする効果があるのだとか。「ここに来ると何かできそうな気がする」佐藤さんはそんな声をよく聞くのだそうです。本の中のことば、絵画などの造形作品、そして人との出会いからその人にとってのエッセンスに気づく、それは「アトリエ*ローゼンホルツ」の家の力なのかも。来春からは本格的な古本屋として、もちろん今までのカフェもそのままに、アトリエ*ローゼンホルツは再スタート。SNSで最新情報を確認して、事前に問い合わせの上、是非訪ねてみてください。

この家のお話が絵本になりました。

『100年生きられた家』

あきの かなこ/絵
さとう まり/作
ことな舎 2022.12
中央図書館所蔵
レファレンス/Y/サ/



 古本屋カフェ
アトリエ*ローゼンホルツ 千葉県市川市真間2-2-12



駅南バックヤードツアー

普段は皆さんの目に触れることのない
図書館の仕事の裏側をお見せします。

本にとって水は大敵です。そして濡れたままにしていると、ひどい時は本としての形状さえ失い、目もあてられない状態になります。飲み物をこぼしてしまった、雨にさらしてしまっただけでなく、実は晴れていても水濡れは起きます。特に見過ごしがちなのがペットボトルの結露です。鞆にペットボトルと本と一緒にいれておくと、気づかないうちに本が結露を吸ってびしょ濡れになっていることもよくあります。

修理方法は吸水用の紙を濡れた箇所挟んで、紙がまっすぐになるように重しを乗せます。ネット上でもよく紹介されている方法ですが、見かけは元通りになったようにみえても、一度濡れてしまった本の質感は元には戻りません。実際に触ってみるとぱりぱりとした感じは残ってしまいます。状態が悪い本は劣化するのも早く、本来なら長く保存できたものも短期間で処分となり、最悪、貴重な絶版本がこの世から永遠に失われてしまうこともあります。

水濡れ対策は、まず本を水気に近づけないことです。常日頃からビニールや本専用の袋で本を保護するのがおすすめです。こうしておくことと急な雨からも資料を守ることができます。図書館の資料は市川市の貴重な財産です。丁寧に扱って頂くことで、長く残していくことができます。大切な本のため、本を読む市民の皆様のためにも、ご協力をお願いいたします。



濡れたまま乾いてしまった本。元には戻りません…。



袋に入れたら
安心だね！

New! 司書の推し本！

駅南の司書たちのいま一番"推し"たい
本や作家をご紹介します！

イヤミス好き！な司書Nの推しは… 作家・芦沢 央^{よう}さん

皆さまは「イヤミス」という言葉をご存じでしょうか？イヤミスとは「読後に嫌な気持ちになるミステリー」の略で、その名の通り後味の悪いミステリーのことを指します。イヤミス作家といえば湊かなえさん、真梨幸子さんなどが有名ですが、私の【推し】は2020年に直木賞候補にも挙げられた女性作家・芦沢央さんです。今回は芦沢さんのイヤミスの面白さが光る作品を3つご紹介します。

まずは、ささやかな秘密や誤魔化しが取り返しのつかない事態を引き起こす短編集『汚れた手をそこで拭かない』。じわりじわりと追い詰められていくさまから目を背けたいのに、ページを繰る手が止められない傑作です。短編集でもうひとつおすすめしたいのが、人の心にひそむ闇に翻弄される人々を描く『許されようとは思いません』。どの話にも驚きの結末が待っていて、あまりにリアルな心理描写に感情移入してしまうこと必至！最後は、デビュー2作目にもかかわらず、推理作家としての芦沢さんの力量も感じられる長編小説『悪いものが、来ませんように』。何も知らずに読んでいただきたいので内容には触れませんが、私は面白過ぎて一晩で読んでしまいました。女性には特におすすめです。

イヤミスが好きと言うと「嫌な気持ちになるのに何が楽しいの？」と言われることがありますが、このホラーとはまた違ったゾクゾク感は一度味わうとやみつきになります。特に芦沢さんの作品には、手を引かれて辿り着く先が暗闇と分かっているのに、その手を離せなくなるような魅力があります。あなたも芦沢さんの生み出す仄暗いミステリーの世界を覗いてみませんか？



『汚れた手をそこで拭かない』
芦沢央 文藝春秋 2020
913.6/ア(駅南所蔵あり)



『許されようとは思いません』
芦沢央 新潮社 2019
B913.6/ア(駅南所蔵あり)



『悪いものが、来ませんように』
芦沢央 角川書店 2013
913.6/ア(市内所蔵あり)

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。

私には好きな絵本があります。それは、島田ゆかさんの「バムとケロ」シリーズです。20年以上も愛されているロングセラー絵本なので、一度は、読んだことがある…もしくは、読んだことはないけれど知っている…という方が多いかもしれません。

この絵本の主人公は、しっかり者と優しい犬の“バム”とわんぱくで好奇心旺盛なカエルの“ケロ”のまるで親子のような関係のふたり。ストーリーも面白く魅力の一つですが、それよりも注目してもらいたいのが、『絵』です。カラフルな色使いで、家具や食器等の小物に至るまで細かく丁寧に描かれています。そしてそれらが、ぜんぶ“かわいい”のです。

もう一つは、なんといっても、バムとケロ以外の魅力的なキャラクターたちです。ページの端から端まで見てもらうと、ちょこちょこ小さく描かれた存在を発見できます。三本耳の「おじぎちゃん」、ミニサイズの犬「ヤメピ」、落花生をかぶった「らくちゃん」、今川焼を頭にのせた犬「いまちゃん」と様々です。(他にもキャラクターがいるので、気になる方はぜひHPで調べてみてほしい。ちなみに、私の推しは「ヤメピ」です。)

「バムとケロ」シリーズは大人が読んでも楽しめる作品だと思います。読んだことがある方も改めて『絵』によく注目してみてください。きっと新しい発見があるはずですよ♪

*「バムとケロ」シリーズは駅南にも所蔵があります

展示・イベント報告



行徳保護区 水辺の生き物たち(8月20日)

人工の自然保護区である行徳鳥獣保護区に生息する、トビハゼやアオサギといった多様な生きものたちをスライドで紹介していただきました。(6名が参加)



夏休み一日図書館員(7月27・28日)

小学生、中学生にわかれて、図書館のお仕事を体験していただきました。参加して下さった皆さんのおすすめの本をFacebookで紹介しています。(14名が参加)



駅南ウィキペディアタウン(6月18日)

2回目の開催となった駅南ウィキペディアタウン。今回はご参加いただいた皆さまと「木内ギャラリー」の記事を作成しました。(6名が参加)

編集後記

皆様、今年も読書の秋を楽しむ準備はできていますでしょうか？今回から始まった「司書の推し本！」では、駅南司書たちの推し本、推し作家を紹介しています。私も好き！と、共感してもらえると、仲間ができたようでうれしいもの。未読の方は、この機会にぜひ利用してみてください。そして、皆様からの熱い“推し本”を紹介する「おすすめの1冊」の募集もはじまります。今年はどんな本の紹介かな？と、スタッフ一同楽しみにしております。ご参加お待ちしております♪(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

慢性腎臓病(CKD):成人の8人に1人が患者

慢性腎臓病(CKD)患者数は約1,330万人で、糖尿病の患者数(1,000万人)とくらべてもとても多いことが分かります。70代になると4人に1人、80歳以上では、2人に1人が慢性腎臓病(CKD)となります。

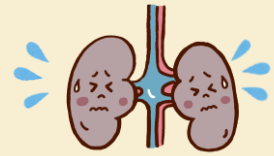
※慢性腎臓病(CKD):1つの病気を表す病名でなく、さまざまな原因によって、慢性的に腎臓の機能が低下した状態。慢性糸球体腎炎や腎硬化症、糖尿病性腎症といった腎臓病がCKDを引き起こす。

腎臓病は
新たな国民病と
いわれています



慢性腎臓病(CKD):進行すると…

さらに腎臓の機能が低下すると、腎不全に至り、人工透析や腎移植をしないと、生命を維持できなくなります。



慢性腎臓病 (CKD) の要注意サイン

頻尿、茶褐色の濃い尿、においが強い尿、泡立つ尿、むかつき、食欲不振、だるさ、頭痛、むくみ、貧血、不整脈、全身のかゆみ など



早期の対応が大切

早めに受診して検査する必要があります。早期に対応することで、治すこともできます。慢性腎臓病(CKD)を引き起こす原因となっている病気の治療が基本です。たとえば、糖尿病や高血圧の治療です。そのうえで正しい知識に基づいて生活習慣(食事や運動)を整えることで、克服できる腎臓病も少なくありません。



腎臓病の治療:食事と運動

薬物療法に加え、食事療法、運動療法をあわせて総合的に治療を進めます。

食事で気をつけること

- ・ 塩分は控えめに
- ・ 血糖値を上げない
- ・ 脂っこい食べ物は控える
- ・ ラーメンやファストフードは危険
- ・ 野菜は積極的に
- ※カリウム制限がある場合は医師に相談を
- ・ 食卓に食物繊維を増やす



運動について

腎臓機能障害のある患者においては、これまで安静が治療の1つと考えられてきましたが、過度の安静は、運動耐容能の低下や死亡率増加にもつながることが分かってきました。ウォーキング(週に3~5日、10分~60分)やストレッチ(週に2~3)を行うとよいですが、頑張りすぎず、できる範囲で行いましょう。



検査値について

腎機能の指標は、「eGFR」が用いられます。血液検査で「血清クレアチニン(Cr)」と年齢、性別を用いて計算します。計算できるWEBサイト(*)もあります。値が60未満になると危険信号です。

*「eGFR 計算」で検索するとWEBサイトがヒットします

慢性腎臓病にならないためにも、また改善するためにも、
普段から腎臓をいたわるための食事や運動により一層注意しましょう。