

駅南だより

2024年3月号 Vol.82



今回ご紹介する本と出会う場所は「カフェ ワニシャン(Cafe WANISHAN)」。コンセプトは「オリジナルパスタと絵本」。



カフェ ワニシャン DATA

住所:千葉県市川市新田5-13-14
電話:080-9533-3579

JR市川駅北口からiiロードを抜けた住宅地にあります。入り口扉のワニがシャンプーをしているオリジナルマークイラスト&ロゴにふっと笑みをこぼしながら扉を開くと、本棚の色とりどりの絵本が迎えてくれ、窓から差し込む日の光も温かく、ほんわかした空間が広がります。

本棚に集うのは、共同経営者である蒲地祥江さんの蔵書から、蒲地さんの琴線に触れた絵本たち。

市川小学校のプラタナス読書会や公民館での読み聞かせなどの活動をずっと続けてきた蒲地さん。絵本カフェ巡りをする中で自分でもやりたい思いを実現させたのがワニシャンの本棚。蒲地さんの絵本への、手に取る人への思いが詰まった本棚です。

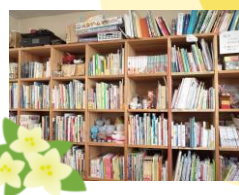
本棚をベースにして、どんな風にワニシャンを和みの場、語らいの場にできるか、そんな蒲地さんの思いは、大人の絵本の時間 正月書初め 工作会 読書会 夏休み 読書感想文講座、そして子育てサロンなどなど、さまざまなイベントとして実現されています。

来店される方の多くは子育て真っ最中の親とその子ども達。お店の設え、そして佐藤さん、蒲地さんの発信する思いがこの世代に伝わり、味わえるからなのでしょう。

オリジナルパスタは店長の佐藤哲也さんが担当。学生時代にイタリアンレストランでアルバイトした経験があり、脱サラしてワニシャンを立ち上げました。

そのオリジナルメニューとは、“エビマヨオムライス”に“へしこの和風パスタ”に、デザートには“あんバタークレープ”や“蜜芋クレープ”などなど。

筆者が頂いたのは「ふぐの子のパスタ(ペペロン)」。ふぐの子とは、3年以上糠漬けすることにより毒素を抜いたふぐの卵巣のこと。たらこを濃厚したような味わいが口に広がるも、さっぱり感が残るのはベースのシンプルなオイルと和風のソースのせいなのかな？いろいろな素材を試し、活かしてオリジナルパスタをメニューに加えられるまでを語るときの佐藤さんの楽しそうな笑顔が、たまりません。



デリバリーもありますが、是非「微笑みと語らいを生む空間」に浸ってみてください。

オリジナルメニューや、本の話やイベントの案内など、ワニシャンのSNSをチェックしてみてください。



HP



X
(Twitter)



Instagram

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
図書館の裏側をお見せします。

2月末、駅南は2日間のお休みをいただきました。職員は連休でゆっくり羽を伸ばしていた…わけではなく、職員総出で「蔵書点検」を実施していました。今回はこの蔵書点検についてご紹介します！

そもそも蔵書点検って？

本が決められた位置に並んでいるか、またなくなっていないかを確認する作業のことです。蔵書点検は、利用者の皆様によりよいサービスを提供するために必要な作業です。

1 書架整理

次の作業がしやすくなるように、本が定位置に並んでいるかチェックします。本が後ろに入り込んでいたりすることもあるので注意して見ていきます！

2 読みこみ

機械(リーダー)でICタグを読みこんでいきます。リーダーは昨年から新しいものになって、作業も楽になりましたが、ずっと腕を上げていないといけないうのでなかなか大変！



右が軽量&小型化したリーダー。以前は台に積んだパソコンを移動させながら作業をしていました。



3 データ抽出&検索

読みこんだデータをパソコンで抽出し、行方不明の本(書架にあるor貸出中以外の本)をリストアップします。リストに載っている本を検索して、見つからなければ不明本として処理をします。

蔵書点検は、皆様に快適にご利用いただくために必要な、大切な作業です。お休みでご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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！

素敵な表紙に思わずジャケ買い！な司書Iの推しジャンルは… 動物の小説

物心ついたころから、動物が好きだった。特に犬が飼いたくて仕方がなく、隣近所向後の家の犬と一緒に、朝夕の散歩を渡り歩いていた。幼稚園生から小学生の期間の将来の夢はずっと「獣医」で、モフモフへの気持ちを静めるために『どろんこハリー』『シートン動物記』『ドリトル先生アフリカへ行く』などの本を読み漁っていた記憶がある。

そんな私が皆様に、ぜひ読んでほしい、推しの動物小説を紹介したい。1つ目は、『シャルロットの憂鬱』。元警察犬のシャルロットと、彼女を引き取った新米飼い主の日常が描かれた連作短編だ。日常には、ちょっとした事件が起こり解決して行くのだが、合間に描かれるシャルロットの描写が最高で、犬にも表情や性格があるのだよな～、とほっこりすること間違いなしだ。

2つ目は『猫を処方いたします。』——…これは、愛くるしい表紙に思わず手が伸びてしまったのだが、内容も文句なしに面白かったので、おススメしたい。こちらも連作短編になっていて、心の不調を抱えて病院を訪れた患者に「大丈夫ですよ、大体の悩みは猫で治りますから」と言って、医者が処方するのは、薬ではなく本物の猫、という和風ファンタジーだ。処方される色々なタイプの猫と一緒に暮らす疑似体験ができ、読んでいて自分の中の何かが癒されるのを感じた。

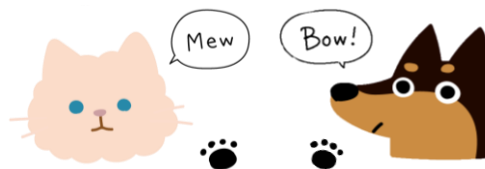
嬉しいことに、どちらも続編が刊行されているので、興味のある方は2作続けてモフモフの世界に浸ってみてほしい。



『シャルロットの憂鬱』
近藤史恵 光文社 2016
913.6/3(駅南所蔵あり)



『猫を処方いたします。1』
石田祥子 PHP研究所 2023
B913.6/4(中央図書館所蔵)



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。

片道を約1時間かけて自転車で図書館まで通った小学生時代。何千冊の中から気に入った本を手にとって、ワクワクした気持ちで読んでいた。とにかく目についたものは何でも読んでいたが、その中で成長して印象が変わった本がある。

女性に恋する男性が主人公の短編小説で、彼女の様子が男性の視点で語られている。引越し後の女性の部屋に荷物が残っているのを見て、二度と彼女に会えることはないかと男が予感したところでおはなしは終わる。この結末は消化不良を起こし、女性の行動に疑問を残す形で私の記憶に残った。大人になって登場人物の二人が恋人ではなく、実はストーカーと被害者なのではないかと気づいたときは背筋がゾツとした。記憶の中にある自由奔放な女性を見守る優しい男性が一転して、恐怖のストーカーに変わった瞬間だった。

仮説を確かめてみよう、と、心当たりの本を何冊か探してみたが、この内容は見当たらなかった。紙が茶色くなるほど古い本も見境なく読んでいたので、除籍（本を廃棄すること）されてしまったのかもしれない。本との出会いは一期一会だと感じつつ、このおはなしはいつか心の糧になるため、未熟だった私に正しく理解される日がくるのを待っていたのかもしれないとも思った。私はようやくこのおはなしが理解できて、長年の疑問が解決した。

展示・イベント報告



フレイル予防で元気な身体づくり(2月17日)

年齢を重ね、心身の活力が低下している状態・フレイル。今回のイベントでは、フレイルの進行を遅らせるための生活の見直し方や体操を紹介しました。(17名が参加)



新春 えきなん寄席(1月13日)

毎年恒例、大人気のえきなん寄席。今回は45階の展望施設での開催となりました。笑う門には福来る。今年もきっと良い一年になることでしょう！(55名が参加)



ペーパークラフトを作ろう！(12月17日)

型紙を切って、丸めて、くっつけて…先生をお招きして、小学生の皆さんに、ペーパークラフトで可愛い金魚を作ってもらいました。(22名が参加)

編集後記

2月は1年に1度の大事な仕事、蔵書点検でした。比較的コンパクトな駅南図書館ですが、所蔵数は約8万冊。漏れがないよう慎重に読み取り、資料が行方不明ではないか複数人で何度も棚を探したりと、意外と気力、体力を使う2日間です。これを無事終わると同時に年度末を迎え、そして新年度へ。気持ちを新たにまた日々の業務がはじまるのです。(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

春は新しい環境に向かう季節、新たな職場や初めて会う仲間、慣れない土地での生活など「変化」の多い季節です。春特有の寒暖差や、新しい環境での心の疲労など、「変化」に順応することができず、心身にストレスを感じてしまい、自律神経も乱れがちになります。人はそもそも、良い出来事であったとしても「変化」がストレスになることがあります。それらが重なるこの時期は、気づかぬうちにストレスが強くなっており、注意が必要です。



こんな時は
要注意！

- ・食欲がない/過食
- ・物事に集中できない
- ・体がだるい
- ・ミスが増える
- ・悲しい気分/罪悪感
- ・疲れが取れない
- ・物事への興味が薄れる
- ・寝つきが悪い/夜中に目が覚める
- ・気持ちが張り詰めている

ストレスに負けないために重要なのは“睡眠” → 睡眠の質を上げる！

睡眠に大きく関係している「サーカディアンリズム」は、体内時計による1日周期の生体リズムです。このサーカディアンリズムが乱れると睡眠障害を引き起こすことがあります。サーカディアンリズムは人間以外の動物や植物にも存在し、人間においては眠りと覚醒、体温調節、自律神経などを調整する働きがあります。サーカディアンリズムは、地球の自転周期に合わせた「1日：24時間」を周期としてリズムを調整していますが、人の周期は、24時間ではなく、1時間ほど長い約25時間といわれています。この2つの周期の差を上手く修正できないと、ますますリズムが崩れていきます。睡眠には、「目が覚める（覚醒）のセロトニン」と「眠る（睡眠）のメラトニン」というホルモンが大きく関係しています。日中にセロトニンが分泌されることでしっかりと覚醒し、夜間にメラトニンが分泌されることでよく眠ることができます。そのため、日中にはセロトニンを、夜間にはメラトニンの分泌を促すことで「サーカディアンリズム：体内時計」を整えることができます。



サーカディアンリズムを整えるため、セロトニン・メラトニンの分泌を促す方法

朝に太陽の光を浴びることで、「目が覚める（覚醒）のセロトニン」の分泌を促し、25時間周期である体内時計をリセットすることができます。光を浴びる時間は30分程度で効果があります。夏は紫外線も強いので15分程度が良いでしょう。体内時計は視床下部にある視交叉上核というところにあり、光が目から入り、網膜から視神経を介し、視交叉上核に情報が入ると、正確な24時間のリズムをしめすようになります。さらにこの視交叉上核の情報は松果体に伝えられると、夕方から夜間にかけてメラトニンが増加するという働きがあり、これが眠りを誘発することにつながっています。



「眠る（睡眠）ホルモン」であるメラトニンは、暗くなり光の刺激が少なくなることで増えます。そのため夜間は、目に入る強い光の量を減らすことが大切です。スマートフォンやパソコンなどの画面から発する「ブルーライト」は紫外線に似た性質をもち、メラトニンの分泌を抑えます。寝る前はなるべく、これらの使用を控えたり、画面の明るさを抑えましょう。部屋の照明も、蛍光灯の白い光よりもオレンジ色（電球色）の光のほうが良いといわれています。



✿ エ夫して睡眠の質を高め、ストレスの多い時期を乗り切りましょう！