



近年、夏に顕著な高温を記録する年が頻発しており、40℃を超える気温が毎年のように観測される状況を受け、気象庁は、最高気温が 40℃以上の日について新たに「酷暑日」と設定しました。

今回は、そうした暑さが続く中でも、読書の時間を楽しみながら、毎日の暮らしを少しでもラクに、少しでも楽しくする工夫をいくつか集めてみました。

1 本のしおりを “ 夏の健康メモ ” に

読みかけの本に挟むしおりを、水分補給のチェックメモとして活用。読書のたびに「今日はどれくらい飲んだかな」と確認できます。

2 図鑑を “ 季節のインテリア ” に

花や昆虫の図鑑を、**夏らしいページ（朝顔・ひまわり・セミなど）**で開いて飾ると、部屋が涼しげに。四季を感じましょう。

3 文庫本カバーで “ ひんやり封筒 ” に

古い文庫本のカバーを折って封筒に。保冷剤を入れて持ち歩くと、ちょっとした暑さ対策にもなります。昭和デザインのカバーは特に味わい深いです。

4 読書時間を “ 健康タイマー ” に

- ・ 10 頁読んだら立ち上がる
- ・ 1 章読み終わったら水を一口

♡ 今年も、無理せず、涼しく、快適に夏を過ごしましょう。

図書室からのひとこと

※ 本や読書にまつわる投稿を700字程度でお寄せください。詳しくは事務室まで。

※ 新刊情報は、以下のとおりです。

新刊図書（5月）

著 者 名	著 書 名	出 版 社
若林 正恭	青天	文藝春秋
横関 大	再会	講談社
柚月 裕子	誓いの証言	KADOKAWA
瀬尾まいこ	ありか	水鈴社

鯨城会図書ボランティアからの寄贈新刊図書（5月）

著 者 名	著 書 名	出 版 社
朝井 リヨウ	イン・ザ・メガチャージ	日本経済新聞出版
牛島 信	日本買収 団塊世代の天命	幻冬舎
有吉 佐和子	青い壺	文藝春秋
永井 紗耶子	木挽町のあだ討ち	新潮文庫
高橋 源一郎	ぼくたちはどう老いるか	朝日新聞出版
佐藤 正午	熟柿	KADOKAWA
井戸川 射子	私的応答	講談社
夏川 草介	エピクロスの処方箋	水鈴社
さわ まゆみ	学芸員は名探偵～陸前高田のたからものをレスキュー～	銀河書籍