

# 青い森通信

2021年12月号

## 目次

- 1 センターからのお知らせ ..... 2p  
(1) 年末特別貸出について  
(2) 「2022年 小鳩文化カレンダー」を差し上げます  
(3) 奉仕員表彰受賞者
- 2 新刊録音図書の紹介 ..... 4p
- 3 新刊点字図書の紹介 ..... 10p
- 4 今月のトピックス ..... 17p
- 5 サピエ図書館新着図書の紹介 ..... 18p
- 6 12月のカレンダー ..... 20p

編集・発行 青森県視覚障害者情報センター

開館時間 平日 月曜日～金曜日 8:30～17:15

休館日 土曜日・日曜日・国民の休日及び年末年始

所在地 〒038-8585 青森市石江字江渡5-1  
青森県青森福祉庁舎3階

電話 017-782-7799 FAX 017-782-7228

E-mail aosise@aosise.com (代表) refere@aosise.com (貸出専用)

ホームページ <http://www.aosise.com/>

# 1 センターからのお知らせ

## (1) 年末特別貸出について

センターの年末年始の休館期間は、令和3年12月29日(水)から令和4年1月3日(月)までです。

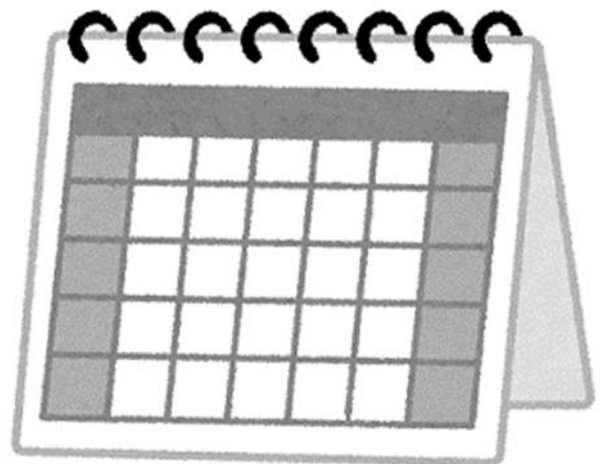
その間にも読書を楽しみたい方は多いと思いますので、従来の貸出の他に年末特別貸出をお受けします。12月15日(水)までにお知らせください。年末特別貸出として希望された図書は、12月24日(金)に発送いたします。ご返却は1月11日(火)頃までをお願いします。ご希望の際に、通常の貸出か、年末特別貸出かを必ずお知らせください。

年末は郵便並びに貸出業務の混雑が予想されます。年末に貸出を希望された図書の発送が翌年になる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

また、SDカードとUSBメモリーでの貸出希望もお受けします。ご相談ください。

## (2) 「2022年 小鳩文化カレンダー」を差し上げます

RAB青森放送様より、小鳩文化事業団製作の写真付き点字カレンダーをご寄贈いただきました。ご希望の方は、センターまでお申し込みください。数に限りがありますので、お申し込みは県内利用者のみとさせていただきます。



### (3) 奉仕員表彰受賞者

今年もセンターから奉仕員の方へ、所長表彰と感謝状を贈呈いたしました。以下は今年の受賞者です。(敬称略)

#### 所長表彰

四ッ谷 ひとみ (むつ市)	日赤むつ分団	点訳奉仕員
古川 裕子 (中泊町)	日赤五所川原分団	点訳奉仕員
山地 節子 (八戸市)	日赤八戸分団	点訳奉仕員
織家 友江 (十和田市)	日赤十和田分団	点訳奉仕員
黒田 ちえ (青森市)	個人	点訳奉仕員
岡田 恵美子 (八戸市)	日赤八戸分団	点訳奉仕員
雪田 由香 (青森市)	日赤青森分団	点訳奉仕員
八木田 恵子 (八戸市)	日赤八戸分団	音訳奉仕員
渡邊 明子 (青森市)	日赤青森分団	音訳奉仕員
山口 礼子 (八戸市)	日赤八戸分団	音訳奉仕員
日ヶ久保美子 (おいらせ町)	日赤八戸分団	音訳奉仕員
須藤 玲子 (青森市)	個人	音訳校正奉仕員

#### 感謝状

高谷 美恵子 (青森市)	日赤青森分団	点訳奉仕員
薄井 恵子 (十和田市)	日赤十和田分団	点訳奉仕員
木原 照美 (青森市)	日赤八戸分団	音訳奉仕員
須藤 富美子 (秋田市)	個人	音訳奉仕員
鈴木 優子 (八戸市)	日赤八戸分団	音訳奉仕員
三浦 映子 (弘前市)	日赤弘前分団	音訳奉仕員
小野 幸恵 (青森市)	日赤青森分団	音訳校正奉仕員

## 2 新刊録音図書の紹介

図書番号・書名・著者名・時間数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。（書名の前のAの記号は郷土資料を示します。）

### 【社会科学】

- |   |
|---|
| 1 武器ではなく命の水をおくりたい 中村哲医師の生き方<br>宮田 律（みやた おさむ 著） 4時間15分 |
|---|

2021年出版。2019年12月、アフガニスタンで凶弾に倒れた中村哲医師。35年にわたり、パキスタンとアフガニスタンで人道支援にあたった生涯をたどりながら、その生き方、考え方を伝える。

- |   |
|---|
| 2 世界が注目する日本の介護 ～あおいけあで見つけた<br>じいちゃん・ばあちゃんとの向き合い方～ 介護ライブラリー<br>加藤 忠相（かとう ただすけ）編著 ほか 4時間16分 |
|---|

2021年出版。介護事業所「あおいけあ」の実際の毎日を再現した漫画で、世界が注目するケアのすべてがわかる！症状を減らす認知症ケアの発想と技術を紹介。

### 【自然科学】

- |  |
|--|
| 3 老い楽のすゝめ ～内科医が贈る健康長寿への道しるべ<br>健康に暮らす秘訣から腎臓を護るコツまで一挙紹介～<br>日ノ下 文彦（ひのした ふみひこ）著 5時間40分 |
|--|

2021年出版。休める時には寝る。かかりつけ医を見つける。芸術・文化を味わう…。老いても健康で自立した生活ができるよう、ベテラン医師が長年の診療で培ったさまざまな工夫を紹介する。



【文学】

4 A 異世界おもてなしご飯 3 思わぬ帰郷と真夏の肉祭り  
忍丸（しのぶまる）著 ほか 8時間1分

2018年出版。精霊も妖精も巻き込んで夏を満喫する茜とひより。だが、日本の食材が底を尽きそうになってしまう。茜に胃袋を掴まれた精霊たちの仕業で、茜はジェイドと一緒に日本に飛ばされ、ご飯と観光を満喫することに…。

5 最後の晩ごはん 15 初恋と鮭の包み焼き  
榎野 道流（ふしの みちる）著 6時間8分

2021年出版。芦屋の定食屋「ばんめし屋」で働く、元俳優の五十嵐海里。朗読劇への出演を目指す、作家の淡海が手掛けた登場人物にどうしても感情移入できない。そこで眼鏡の付喪神・ロイドとともに、淡海の取材に同行することに…。



6 名探偵は反抗期 舞田ひとみの推理ノート 3  
歌野 晶午（うたの しょうご）著 10時間20分

2021年出版。中学2年生の高梨愛美璃は、ひょんなことから募金詐欺師の女を追うことに。だが、旧友の舞田ひとみが仲間に加わった矢先、女が殺されてしまう。すぐに容疑者が浮上するが、ひとみの一言から意外な展開へ…。青春ミステリ。

7 もろびとの空 ～三木城合戦記～  
天野 純希（あまの すみき）著 11時間11分

2021年出版。戦国末期、別所長治は信長に叛旗を翻す…。織田勢を率いる秀吉の猛攻と「干殺し」に耐え、暮らしを守ろうと刀を握った人々の、歴史に記されなかった生を描く。

8 令嬢弁護士桜子 2 チェリー・カプリース

鳴神 響一（なるかみ きょういち）著

9時間12分

2020年出版。ヴァイオリンの恩師・浦上紗也香が、コンサート中に毒殺されるという出来事に遭遇した弁護士の一色桜子。悲嘆にくれる桜子が後日、当番弁護士として接見した男は、恩師が殺された事件の被疑者で…。

9 そこに行けばいいことがあるはず

ク作家（キョンソン）著

生田 美保（いくた みほ）訳

1時間50分

2021年出版。小さい頃から耳が聞こえず、近い将来目も見えなくなることがわかった。目が見えるうちにやりたいことを実現していくことにしたベニーは、世界各地へ旅に出た…。前を向き、今を生きる彼女が旅先でもらったたくさんの愛の記録。

10 10年越しのラブソング

スーザン・ブロックマン 著

神鳥 奈穂子（かみとり なほこ）訳

5時間45分

2021年出版。最近ジムで見かける素敵な男性が気になっているマギー。ある時、高校時代の友人マシューから電話がかかってきた。相続の件で弁護士であるマギーを雇いたいという。彼との待ち合わせ場所へ向かうマギーだが、現れたのは…。

11 名探偵ピカチュウ

江坂 純（えさか じゅん）著

ダン・ヘルナンデス ほか 脚本, 原案

4時間40分

2019年出版。ポケモンと人間が共存する街・ライムシティ。父親の事故を知らされてやってきたティムは、そこで記憶喪失のポケモン・ピカチュウと出会う。父親の相棒だったらしいピカチュウと共に、ティムは事故の真相を追いかけるが…。

12 グレゴワールと老書店主 マルク・ロジェ 著  
藤田 真利子 (ふじた まりこ) 訳 7時間6分

2021年出版。本とは無縁だった青年グレゴワールと、本に埋もれて暮らす元書店主の老人との出会い。老人はグレゴワールを読書の世界へと誘い…。読書案内はそのまま人生の道案内でもあった！ 本との結びつき、人との結びつきを美しく描く。

◇厚労省委託・寄贈録音図書 ◇

【哲学】

13 キケロー 人と思想 173  
角田 幸彦 (かくた ゆきひこ) 著 13時間59分

2014年出版。ギリシャ哲学をヨーロッパ中世へ伝えた、ローマの哲学者キケロー。彼の生涯と思想を述べることを通して、キケローの現代的意義を見出す。

【自然科学】

14 病人と看病人  
野口 晴哉 (のぐち はるちか) 著 6時間51分

1989年出版。病人と看病人を対置させ、各々の潜在意識内の葛藤などを鮮かに描出するとともに、こうした状況に陥った際の具体的な解決への指針を与える。人間関係に於ける心理を追究した著作。

【技術、工学】

15 ひらけ！ オフグリッド  
～電線切ったら、楽しい暮らしが待っていた～  
サトウ チカ 著 6時間44分

2019年出版。電力会社との契約を「オフ」して、たった8枚の太陽光パネルだけで100%電力自給を実現。家庭で使う電気くらいであれば十分まかなえることを実証した、オフグリッド生活を紹介する。ソーラークッキングレシピも掲載。

【産業】

16 物流危機は終わらない ～暮らしを支える労働のゆくえ～  
首藤 若菜（しゅとう わかな）著 9時間5分

2018年出版。ネットで注文した商品が、送料無料で翌日配達される。だが、その荷物を運ぶドライバーは、過酷な労働を強いられている…。私たちの暮らしや経済を支える物流。それを維持するためのコストは誰が負担すべきなのかを考える。

【芸術、美術】

17 ベルイマン 人と思想 166  
小松 弘（こまつ ひろし）著 7時間15分

2015年出版。スウェーデンの芸術家・ベルイマンにとって、映画は自分自身を照らし出すものだった。彼の映画全作品を鳥瞰しながら、その思想と作品世界を紹介する。

【文学】

18 三島由紀夫 人と思想 197  
熊野 純彦（くまの すみひこ）著 10時間29分

2020年出版。多くの作品を遺して壮絶な最期を遂げた三島由紀夫。主要作品の系列を読みなおし、その政治的行動の背後にある彼の生と思考の軌跡を明らかにする。

19 ジェイムズ・ジョイス 人と思想 194  
金田 法子（かねだ のりこ）著 6時間37分

2016年出版。20世紀の最も重要な小説家とも言われるアイルランドの作家ジェイムズ・ジョイス。様々な困難と戦いながら生きた彼の生涯を辿り、その思想の背景を探る。

20 ヘルダリーン 人と思想 171  
小磯 仁（こいそ まさし）著 9時間55分



2016年出版。18世紀後半から19世紀前半にかけて詩作を行なうも、同時代から理解されたとは言い難いドイツの詩人ヘルダリン。彼の生涯を詩作品とともに解説する。

21 アンデルセン 人と思想 190

安達 忠夫（あだち ただお）著 7時間24分

2016年出版。アンデルセンの文学は、人間が抱える矛盾や葛藤を洞察し、平明な言葉と鮮烈なイメージで語ってくれる。生涯と作品の両面から、彼の文学の神髄に迫る。

22 ミュッセ 人と思想 170

野内 良三（のうち りょうぞう）著 6時間40分

2016年出版。フランス・ロマン派詩人の一人であり、華麗な女性遍歴に彩られた生涯を送ったミュッセ。青春と恋愛の哀歓を歌い上げた名作を残した彼の真の姿を描く。

あんな本こんな本（官能小説）

23 遊び仲間

富島 健夫（とみしま たけお）著 7時間33分

◇その他貸出録音資料◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

●RAB耳の新聞 一般CD 1枚

（2021年9月26日～2021年10月17日放送分収録）

- 2021年9月26日 . . . . . 担当：小田垣 康次  
「世界アルツハイマー月間にちなんで」
- 2021年10月3日 . . . . . 担当：棟方 庸子  
「声のアート ダイアログツリー」

- ・ 2021年10月10日 . . . . . 担当：角田 まき子  
「秋の夜長 見えない方・見えにくい方  
          デイジー図書で読書に親しんでみませんか」
- ・ 2021年10月17日 . . . . . 担当：佐藤 英理子  
「ブラインドサッカーチーム ガルハ青森  
          ゲスト：代表 上原 伸貴（うえはら のぶき）」

RAB耳の新聞は音声雑誌として定期送付が可能です。どうぞご利用ください。

### 3 新刊点字図書の紹介

図書番号・書名・著者名・冊数・原本出版年・内容紹介の順にご紹介します。（書名の前のAの記号は郷土資料を示します。）

#### 【哲学】

1 手の倫理	伊藤 亜紗（いとう あさ）著	3冊
--------	----------------	----

2020年出版。人が人の体にさわる／ふれるとき、そこにはどのような緊張や信頼、あるいは交渉や譲歩が交わされているのか。さまざまな場面における手の働きに注目しながら、そこにある触覚ならではの関わりのかたちを明らかにする。

2 たましいを癒すお祓いフィットセラピー	江原 啓之（えはら ひろゆき）， 池田 明子（いけだ あきこ）著	2冊
----------------------	-------------------------------------	----

2018年出版。植物には自然のエネルギーがあります。「情緒が不安定」「めまい」「胃もたれ」など、心と体の不調を祓う、フィットセラピー（植物療法）によるアプローチを提案します。たましいの自己治癒力を高めるお祓いフィットセラピーも紹介。

### 3 頑張りすぎずに、気楽に

～お互いが幸せに生きるためのバランスを探して～

キム スヒョン 著 ほか 3冊

2020年出版。同調圧力の強い社会で、どうしたら自分を上手に守りながら、他者とのバランスを心地よく保つことができるのか。「振り回されずに堂々と」「ピリピリしないで丁寧に」など、他者と心地よい関係を築く方法をわかりやすく語る。

### 4 A 糠部（ぬかのぶ）三十三札所 ～奥州南部観音霊場巡り～

滝尻 善英（たきじり よしひで）著 4冊

2020年出版。青森・岩手の祈りの聖地、糠部三十三札所。一番札所から三十三番札所まで各札所の由来や歴史、見どころをカラー写真とともに解説する。参拝方法と作法、巡礼の身支度（巡礼用品）、モデルコース等も掲載。

#### 【歴史】

### 5 A 山棲みの記憶 ～ブナの森の恵みと山里の暮らし～

根深 誠（ねぶか まこと）著 4冊

2019年出版。狩猟、釣り、山菜採り、炭焼き、林業、開拓…。北東北の山里に生きる人々の姿を描いたルポルタージュ。今や失われつつある山の民の暮らしを訪ね、豊かな山野の恵みと共生した生活文化の記憶をたどる。

#### 【社会科学】

### 6 パッと見！防災ブック

～家族を守るための準備と生存率を上げる豆知識！～

野村 功次郎（のむら こうじろう）著 2冊

2021年出版。災害に対して何をそなえ、どう行動するかで生存率は劇的に変わる。地震、火災、風水害への対応、避難生活で役立つアイデア、救助活動の基本を、イラストで分かりやすく紹介する。

【自然科学】

7 5秒ひざ裏のばして最期の3日前までトイレに行こう  
～町医者が教えるピンピンコロリの教科書～

川村 明（かわむら あきら）著 2冊

2020年出版。最期の3日前まで自分の足で歩こう！大事なことは「ピンピン」のための努力を自分ですること。注意したい歩き方、簡単で効果的な「ひざ裏のばし」メソッド、最期まで歩く人の暮らし20ポイントなどを紹介する。

【技術. 工学】

8 ひとりメシの極意

東海林（しょうじ）さだお 著 3冊

2018年出版。「バター醤油かけごはん讚」「午後の定食屋」「雪見酒の法則」…。 “ひとり” をテーマに選んだ48編を収録する。ひとり酒の達人・太田和彦との対談も掲載。

9 ひとり酒の時間イイネ！

東海林（しょうじ）さだお 著 3冊

2020年出版。「どうやったらひとり酒を楽しめるか」20代で飲み始めて以来、ずっとこの問題に取り組んできた著者による、不要不急・抱腹絶倒・永久不滅のお酒エッセイ。椎名誠との対談なども収録。

【文学】

10 清張地獄八景 みうら じゅん 編 5冊

2021年出版。松本清張を敬愛するみうらじゅんの考察やなりきり小説、現代を代表する作家や映像化に携わった役者・脚本家・演出家による対談や随筆、朝日新聞時代の同僚の手記など、多彩な記事を収録。清張の貴重な原稿や写真も掲載する。

11 A 葬儀屋（アンダーテイカー） ～プロレス刺客伝～

黒木（くろき）あるじ 著 4冊

2020年出版。謎のベテランレスラー・サーモン多摩川。対戦相手を表舞台から消す「葬儀屋」との噂がある彼の付き人となった練習生・梶本は、多摩川と対戦相手の周囲で起こる様々な事件の恐るべき真相と向き合うことになり…。

12 後宮の木蘭 2 皇后暗殺

朝田 小夏（あさだ こなつ）著 3冊

2021年出版。木蘭は、療養している皇帝の世話をする日々を送っていた。ある日、隣国の使者が和平を申し入れるために、皇宮を訪れた。その条件は、劉覇と匈奴の姫の結婚。宴会の最中、皇后が暗殺されてしまい…。中華ゴシックファンタジー。

13 A 黒魔王（こくまおう）

高木 彬光（たかぎ あきみつ）著 4冊

2020年出版。富豪の娘探しから始まった怪事件。没落した旧財閥、宝石商、服飾デザイナーを巻き込む怪人〈黒魔王〉の野望とは…。幻の長編を高木彬光生誕100周年を記念して復刊。

14 さよならの向う側

清水 晴木（しみず はるき）著 3冊

2021年出版。人は亡くなった時、最後に1日だけ現世に戻って、会いたい人に会える時間が与えられる。ただし、その中で会えるのは「あなたが死んだことをまだ知らない人」だけ。5人と案内人が織りなす、最後の再会の物語。

15 A 月はまた昇る

成田 名璃子（なりた なりこ）著 4冊

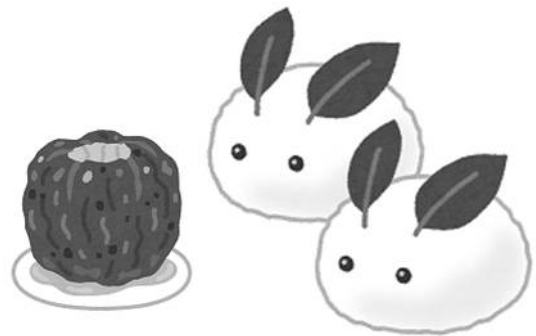
2020年出版。保育園がないなら、つくっちゃえ！出産後すぐに職場復帰するはずが、まだ保育園が見つからない彩芽。SNSのオフ会で知り合った、保育園に落ちた仲間2人を巻き込み、人生をかけたプロジェクトがはじまった…。

16 名探偵、初心者ですが 舞田ひとみの推理ノート 2  
歌野 晶午（うたの しょうご）著 5冊

2021年出版。金貸しの女が刺殺体となって自宅の焼け跡から発見された。独身刑事・舞田歳三は放火殺人を捜査することに。だが容疑者は浮上するものの決定的な証拠が見つからない。そんな中、歳三は11歳の姪・ひとみの言葉をきっかけに事件の盲点に気づき…。

17 ゆきうさぎのお品書き 8 白雪姫の焼きりんご  
小湊 悠貴（こみなと ゆうき）著 3冊

2019年出版。私立高から内定をもらった碧は「ゆきうさぎ」のアルバイトに復帰。そんなある日、大樹の祖母・葉月が突然店にあらわれる。老舗旅館の女将だった葉月の気品あふれるたたずまいに、碧はすっかり委縮してしまうが…！？



18 よろず屋お市 ～深川事件帖～ 2 親子の情  
誉田 龍一（ほんだ りゅういち）著 3冊

2020年出版。敬愛する養父・万七が不審な死を遂げ、〈ねずみ屋〉を継いだお市は、かつて万七の取り逃がした盗賊・漁火の小四郎が江戸に戻っていることを知る。探索に乗り出すお市だが、やがて生みの親の死にまつわる事実へ近づくことに…。

19 クララとお日さま カズオ・イシグロ 著  
土屋 政雄（つちや まさお）訳 6冊

2021年出版。人工知能を搭載したロボットのクララは、病弱の少女ジョジーと出会い、やがて2人は友情を育んでいく。愛とは？知性とは？家族とは？生きることの意味を問う感動作。

◇厚労省委託・寄贈点字図書◇

【文学】

20 思いはいのり、言葉はつばさ

まはら 三桃（みと）著 ほか 3冊

2019年出版。これはね、女性だけが書く文字なんだ…。中国・湖南省で文字を習うことのできなかつた女性たちが、思いを伝えるために生み出し、伝承してきた「女書（ニューシュ）」をテーマにした物語。

21 さくらのカルテ

中沢 晶子（ながさわ しょうこ）作 ほか 1冊

2018年出版。嫉妬で不眠症になってしまった京都の太白、おばあさんの謎めいた言動で肩こりになってしまったベルリンの八重桜…。さくら専門の精神科医ピラ先生が出会った、さくらの物語を紹介。

22 たんじょう会はきょうりゅうをよんで わくわくライブラリー

如月（きさらぎ）かずさ 作 ほか 1冊

2018年出版。ぼくのたんじょう会に、すぐくお行儀がいい“きょうりゅう”がやってきた！でも、きょうりゅうがケーキを食べると大変なことが起こり…。きょうりゅうとぼくの「ほんかくてき」な友情物語。

23 ウィリーのぼうけん 世界傑作童話シリーズ

マーガレット・ワイズ・ブラウン 作

上条 由美子（かみじょう ゆみこ）訳 ほか 1冊

2019年出版。自分だけの、生きている本当の動物を飼いたいと思った、ウィリー。いなかに住んでいるおばあちゃんに頼むと、「ミューミュ」と鳴く動物を送ってくれると言い…。



24 ラモーナは豆台風 改訂新版

ゆかいなヘンリーくんシリーズ 8

ベバリイ・クリアリー 作

松岡 享子（まつおか きょうこ）訳 2冊

2012年出版。いよいよ幼稚園に通い始めたラモーナは、もう赤ちゃん扱いはごめんとはばかりに、大はりきり。ところが、初日から思い通りにいかず…。やんちゃで、ちょっぴり元気がよすぎる女の子の生活を描いた、ゆかいな物語。

25 ゆうかなな女の子ラモーナ 改訂新版

ゆかいなヘンリーくんシリーズ 9

ベバリイ・クリアリー 作

松岡 享子（まつおか きょうこ）訳 2冊

2013年出版。ラモーナがいよいよ小学生に。はりきって出かけたけれど、入学1日目から騒ぎを起こしてしまいます。活発で元気な女の子が、失敗を繰り返しながら成長していく姿をユーモアいっぱい描く。

あんな本こんな本（官能小説）

26 愛でも恋でもない、ただ狂おしいほどの絶頂

草凧 優（くさなぎ ゆう）著 4冊

◇その他貸出点字資料◇

ここで紹介する資料は、センターへ寄贈されたものです。各自治体の資料などは、自治体へ直接お問い合わせください。

- ・心の糧 . . . . . 曹洞宗宗務庁 発行
- ・月刊東洋療法 . . . . . 全日本鍼灸マッサージ師会 発行
- ・にってんボイス . . . . . 日本点字図書館 発行
- ・県民だよりあおもり . . . . . 青森県 発行
- ・広報あおもり . . . . . 青森市 発行



- ・点字毎日 . . . . . 毎日新聞社 発行
- ・赤旗 . . . . . 日本共産党 発行

## 4 今月のトピックス

今月は、「免疫力」の話題です。

インフルエンザの流行も心配される今年の冬、読書で免疫力に関する知識を深めてみませんか。

なお、製作館名は省略します。

病気知らずの医者がやっている免疫力を高める最高の方法

小林 弘幸（こばやし ひろゆき）著

2冊 / 4時間10分

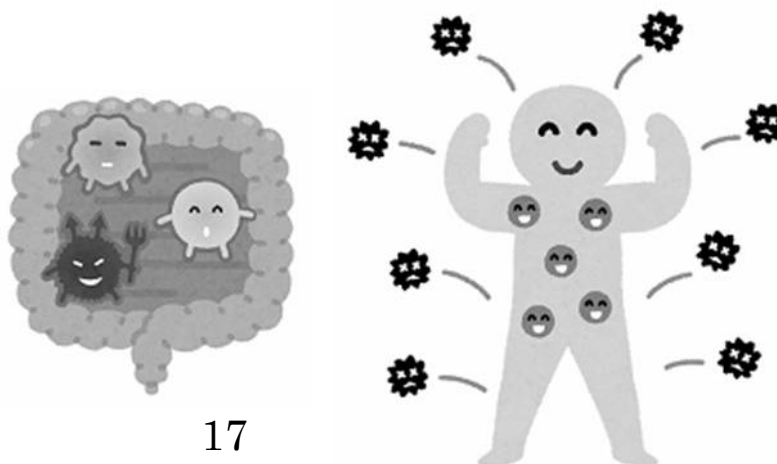
2020年出版。免疫力を高めるために一番重要なのが腸内環境を良くすること。そうすると、不安や恐怖に打ち勝つメンタル力もついてくる。呼吸法、軽い運動、温活、食事術、怒りの抑制など、体調管理のメソッド40を紹介する。

免疫力 ～正しく知って、正しく整える～

藤田 紘一郎（ふじた こういちろう）著

3冊 / 5時間6分

2020年出版。ウイルスに負けない免疫パワーを手に入れろ！人間に備わった精緻で強力な免疫のメカニズムから、免疫力を強化するための食生活・生活習慣まで、腸内細菌研究の第一人者である著者がわかりやすく解説する。



免疫力を高めてウイルスに勝つ食べ物、暮らし方  
～体温を上げて病気にならない健康法～

石原 結實（いしはら ゆうみ）著

2冊 / 4時間29分

2020年出版。「ウイルスに負けない体＝病気にならない体」のカギは免疫力。食事の摂り方や食材、運動、心の持ち方など、免疫力を上げる日常の生活習慣を、具体的に紹介する。

91歳の現役漢方医が見つけた免疫力を高めるほどほどな生き方

林 盈六（はやし えいろく）著

2冊 / 4時間

2017年出版。「病は気から」は本当だ。くよくよしない毎日が健康につながる。なにごとにもほどほどが良薬だ。91歳の現役漢方医で歴代力士を診てきた著者が、これまでの経験から得た知見をもとに、健康の秘訣を紹介する。

以上、貸出ご希望の方は、貸出係へお問い合わせください。

## 5 サピエ図書館新着図書を紹介

サピエ図書館の新着完成図書（2021年9月19日から2021年10月18日）より、一部ご紹介します。

なお、製作館名は省略します。

### 【デジター図書】

死者の告白 ～30人に憑依された女性の記録～

奥野 修司（おくの しゅうじ）著

7時間6分

2021年出版。東日本大震災後、30名を超える死者に憑依された女性と、その魂を行くべき場所に送った住職。その体験を住職と女性の証言から描いた、彷徨える魂の記録。

### あやしい投資話に乗ってみた

藤原 久敏（ふじわら ひさとし）著 5時間50分

2014年出版。未公開株、和牛オーナー、超高金利預金、先物取引、新興国通貨…。気になるけど、ちょっと怖くて手を出しづらい。そんな、あやしい投資に、ファイナンシャルプランナーである著者が首を突っ込んで得た経験を紹介する。

### 1976に東京で

田澤 拓也（たざわ たくや）著 6時間50分

2021年出版。著者は外ヶ浜出身で今年5月より青森市在住。太宰治を生き方の手本とする青森出身の青年の出会いと別れを描いた自伝的な青春小説。

### 【点字図書】

### コロナの時代を生きるためのファクトチェック

立岩 陽一郎（たていわ よういちろう）著 3冊

2020年出版。ある情報が正しいか、間違っているか、嘘か事実かを確認する作業「ファクトチェック」。コロナウイルスにまつわる情報を取り上げ、人々を混乱させたニュースが本当だったのか否か、わかりやすく伝える。

### すごいぜ！菌類

星野 保（ほしの たもつ）著 3冊

2020年出版。高温や低温、重金属濃度の高い場所なども含め、地球上のありとあらゆるところにおいて、その総数は150万種とも言われる菌類。カビやきのこ、酵母といった菌類とは何か。八戸工業大学教授の著者が、様々なエピソードを交えて菌類を紹介する。



小箱

小川 洋子（おがわ ようこ）著

3冊

2019年出版。ガラスの小箱には亡くなった子どもたちの魂が、ひっそり生きて成長している。孤独のさらに奥深くで冥福を祈る「おくりびと」たちを描く。第73回野間文芸賞受賞。

以上、貸出ご希望の方は、貸出係へお問い合わせください。

## 6 12月のカレンダー

センター関連の行事等をお知らせします。

- 点訳奉仕員スキルアップ研修会（青森市）・・・・・・・・・・1日（水）
- 2021年度サピエ研修会（Zoom）に職員3名参加  
・・・・・・・・・・・・・・・・2日（木）、3日（金）
- 「サピエ図書館」音声デイジーデータ登録団体資格審査  
プロジェクト会議（Zoom）に職員1名参加・・・・・・・・7日（火）
- 図書選定委員会・・・・・・・・・・・・・・・・・・16日（木）
- 図書整理日・・・・・・・・・・・・・・・・・・28日（火）
- 御用納め・・・・・・・・・・・・・・・・・・28日（火）  
（年末年始休館日 令和3年12月29日～令和4年1月3日）

