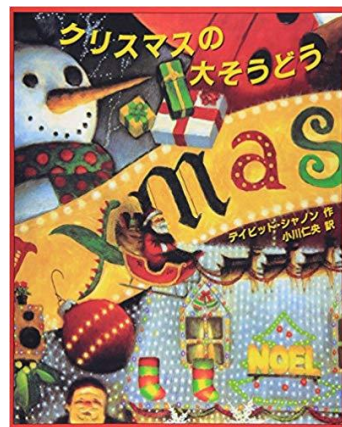


沙羅の樹文庫だより



デイビッド・シャノン作 評論社刊

文庫あれこれ◆あー、今年も文庫の大掃除ができなかった。新しい本の入力作業も、文庫だより作りも一晩でできていたものが、今ではたっぷり一日はかかる。一年一年と年を経るたびにため息が増え…。◆でも、来てみれば、庭のバラが咲き水仙が咲き、Hさんから子どもの本がどっさり。しばらく便りのなかったAさんからは、文庫のみんなにF県特産のお菓子。そして飛び上がらなばりに嬉しく、Mちゃんの成長ぶり、高3と中3の優秀さぶりのお知らせ！◆クリスマスおたのしみ会の準備に来てくれたMさんとわが孫たちのごとく手を取り合せて喜び、つくもMちゃんも本当に文庫に親しみ読書三昧だった。もちろん、ととさんの指導よろしく、様々なことにチャレンジし、父子旅行で見聞を広めていたが、彼らも文庫の秘蔵っ子。◆そして幼い時から何年も通ってくるあの子の子、ひとりひとり、ここにいるときだけ見ているだけだけれど、その成長ぶりはみーんなスゴイ!! 有難い、本当に嬉しいことです。文庫のおばさん冥利に尽きます。そして、子どもたち、ぜひぜひ少なくとも中学卒業までは本を読み漁ってほしいと切望します。◆歩くのが遅くなり、呼吸が浅くなり、呼吸の仕方が悪いのだと『深呼吸のまほう』という本を購入。でも、こういう本はなかなか読み切れない。そこで長田弘『深呼吸の必要』詩的エッセイ?と併せて読んで上手に呼吸ができたと思います。◆今年の漢字一文字は、「災」だとか。今年に限ったことではないけれど、天変地異ほか、人為的な災いも数えきれないほど増えてたね。でも、世の中、何でそんなに大騒ぎするの、ということも多すぎる気がします。◆沙羅の樹の葉も落ちて、ここにも師走の寒さがやってきて、間もなく平成も終わります。◆何という元号になるのでしょうか、新しい年は、生きにくさは益々増えていくのでしょうか。それでも、希望と真実と、喜びと、愉しみと、辛さに耐え抜く力と、素晴らしい出会いが、本の中に見つけられますように。◆今年も文庫に来てくださり有難うございました。お健やかに新年を迎えられますように。(西村)

文庫だよりのバックナンバーは、
沙羅の樹文庫ホームページをご覧ください。
<http://saranokibunko.com>
駐車のご協力もありがとうございます。

♡♡12月16日はクリスマスおたのしみ会♡♡
プログラム
★絵本：まじょのひ
★おはなし：にげだしたじゅわぽんさん
★絵本：わたしクリスマスツリー
★みんなであう
◆わになつてプレゼントこうかん
♡おやつをたべて メリークリスマス!

沙羅の樹文庫開館スケジュール 2019
★開館日は通常は 第3日曜と前日の土曜です★

- ◆1月は通常 19日(土)～20日(日) 両日
- ◆2月は通常 16日(土)～17日(日) 両日
- ◆3月は通常 16日(土)～17日(日) 両日
- ◆4月は通常 20日(土)～21日(日) 両日
- ◆5月は延長 17日(金)～20日(月) 4日間

★18日(土)は貸出時間 10:00～12:30に変更。
★18日(土)午後1:00～3:30頃
おとなのための若葉のころのおはなし会
★19日(日)10:30～12:00
子どものための若葉のころのおはなし会
◆6月は通常 15日(土)～16日(日) 両日



皆さん、知っていましたが、伊豆急のゆるキャラくんです。十一月の文庫が終って東京に帰って大事なものをお忘れずに気づき、翌々日もう一度こちらに来ました。午前11時ごろ、社会学部の生徒さんがかたまっていたので、見ると、彼(多分)が東京を日帰りしたごほうびをもらった気分になりました。名前あるのでしょうか、ね。(せ・う)

おおさおさおさ
おおさおさおさ
山から小僧が泣いてきた
なんど泣いて泣いてきた
寒いど泣いて泣いてきた
おおさおさおさ おおさおさおさ

冬の夜
燈火近く衣縫う母は
春の遊びの楽しさ語る
居並ぶ子どもは指を折りつつ
日教かぞへて喜び勇む
囲炉裏火はとろとろ
外は吹雪
囲炉裏の端に縛る父は
過ぎ昔の思い出語る
居並ぶ子どもはおおさを忘れて
耳を傾けこぶしをにぎる
囲炉裏火はとろとろ
外は吹雪

寒いすね。たまには昔話のぬくもりを

2018年12月に読んだ本についての感想 2018.12.13 by 森林浴

『昭和の怪物 七つの謎』(保阪正康・著 講談社刊 2018年7月初版)

現代史の本の中で、昭和の歴史を扱った講談社の現代新書はとてもよくできていて面白い。

此处では、昭和の怪物として、東條英機・石原莞爾・犬養毅・渡辺和子・瀬島隆三・吉田茂の6人が登場し、中でも石原莞爾は第2章と第3章で重点的に取り上げられていることに注目したい。

著者の保阪は、月刊文藝春秋誌などで面白い内容のしっかりした寄稿をしており、私はいつも必ず読むことにしている。此の本の目玉は、何と言っても始めの3つの章—東條英機と石原莞爾だろう。

特に、私は石原莞爾という人物に以前から尽きない興味を持っていたので、この両者の衝突・拮抗がどういうものだったか知りたかったが、この本でその点はよくわかった。

第4章の、憲政の神様と讃えられた犬養毅首相の暗殺については、暗殺現場に立ち会った孫娘の犬養道子がその後書いた本を昔何冊か読んでいたので、親近感もあって改めて興味を覚えた。しかしこの本で犬養道子の動き・行動・判断などを知り、改めて心底から感嘆させられた。凄い女性である。

第5章は二・二六事件で暗殺された父、渡辺錠太郎の事件に9歳で立ち会った娘・渡辺和子。晩年に書いたベスト・セラー『置かれた場所で咲きなさい』はまだ読んでいないが。(註：文庫にあります)

第6章の瀬島隆三は、平成19年に95歳で生を閉じたもと大本営参謀であって、戦後シベリアでの抑留生活を経て伊藤忠商事の経営スタッフなどを経歴した人物。ソ連のスパイになったと、のちに疑われた。

第7章をご存知、吉田茂元首相という構成で、ここでも娘の麻生和子の果たした大きな役割に感心させられた。

とにかくこの著者は良く調べて信頼できる。

読む楽しみを～北の国から(12) 亜子・記

『いつものパン』があなたを殺す：脳を一生、老化させない食事』(デイビッド パールマター著 三笠書房 2015年刊)

—グルテンと糖で頭の中をベタベタにする—
ショッキングなタイトルですが、小麦に含まれるグルテンと糖質が脳を炎上させるということが主題です。たとえば、誰もが恐れるアルツハイマー(認知症)をはじめとして、慢性的な頭痛、癲癇、物忘れ、不眠症、うつ病、パーキンソン病。これら脳に関する病気のすべてが炭水化物と糖質の影響ではないか、というのが著者の推測です。実際に完全にグルテンなしの食事をした精神を病む患者は症状がめざましく改善されたらしいのですが、それを信じるか信じないか意見の分かれるところです。

本書の著者はアメリカ人の精神科医なので、パンが象徴的な意味でやり玉に挙がっていますが、小麦、大麦、ライ麦、クスクスなど、グルテンを含む穀物やデンプンは12種類もダメリストにアップされています。しかも、グルテンの含まれない、コム、アワ、ダイズ、トウモロコシ、ジャガイモ、ソバなども少量は食べてもいいとしても、炭水化物は極力減らすことが脳をクリアに保つ秘訣である、ということを書いてあります。

グルテンなしの炭水化物も一日60グラム!!なら大丈夫とのことですが、これは極端すぎます。日本でも流行っている「ケトン体」食事に近いのかもしれない。ケトン体食事は炭水化物を極力減らして、肉類、油脂類を多くとる食事です。これはこれで問題がたくさんあります。昔、作家の宮本美智子さんもこの食事法により脳溢血で若くして亡くなりました。最近では森永卓郎が4か月で19.9キロやせた『モリタクの低糖質ダイエット』を思い出しました。少し違うのは、本書では添加物なしの安全な肉やバター、チーズ、卵を選んでいますが、有機農法で作った野菜や穀物を薦めているので、ハードルが高いのです。これを読むと外食は一切できなくなりそうです。ラーメン、ピザ、パスタ、うどんなどはグルテンがふくまれるし、お寿司は砂糖たっぷりだし、お菓子類も食べられなくなります。とにかく107ページの「グルテンを含む食べ物、含まない食べ物一覧」を見るとガックリきます。食品添加物や加工食品の天国である日本では、相当に厳しい食生活になりそうです。農薬ゼロの有機野菜や有機農法の肉を求めるのは、不可能に近いと思います。

ちなみに、いつも行く良心的な蒲鉾屋のお兄さんに「お宅の蒲鉾は添加物、ナシでしょうか？」と聞いたところ、「とんでもない、味の素をはじめとして色を付けるものや砂糖、長いものなどたくさん含まれていますよ。もし添加物を入れなければ味は出せないし、この値段ではできません。無添加蒲鉾のお店は先日破産しましたよ。こだわらなければ、うちの蒲鉾は買わないほうがいい、買っちゃダメ」とニコニコしながら言われてしまいました。「味の素」といわれてギョッとしました。

とにかく糖で頭脳をベタベタにするな、糖尿病患者がアルツハイマーになるまでは非常に近い!ということが警告されています。一つの問題提起の本としては良いのですが、完全に信じることは危険です。

18年12月に入った子どもの本

絵本

『まるまるまるのほん』(エルヴェ・テュレサク にかわしゅんたろうやく ポートブック 2018) ID12873
 『かぼちゃひこうせんぶっくらこ』(レンナート・ヘルシングぶん スベン・オットーエ 童話館出版) ID12880
 『おちやのじかにきたとら』(ジュティス・カー作 晴海耕平訳 童話館出版) ID12881
 『とつとつきのとつかえっこ』(サリー・ウィットマンぶん カレン・ガンダーシーマーエ 谷川俊太郎やく 童話館出版) ID12882
 『ウィリーをすくえ! チム川をいく』(ジュティ・ブルックぶん あきのしょういちろうやく 童話館出版) ID12883
 『ずどんといっぱつーすていぬシンプだいかつやく』(ジョン・バーニンガムさく わたなべしげおやく 童話館出版) ID12884
 『ふくろうおやこ おやここうもり』(マリ=ルイズ・フィッツパトリック作 BL 出版) ID12885

科学絵本
 『みずとはなんじゃ?』(かこさとし作 鈴木まもる絵 小峰書店 2018) ID12890
 『アリになった数学者』(森田真生作 脇阪克二絵 福音館書店 2017) ID12891



詩集

『かへろがなくからかあへろ』(北原白秋著 童話屋) ID12871

読み物

『寺町三丁目十一番地』(渡辺茂男作 太田大八画 福音館書店 1969) ID12874※戦争前の静岡市での日常、人々の暮らしがある家族を中心に、描かれています。
 『おいで、もんしろう蝶』(工藤直子作 佐藤洋子絵 理論社) ID12872
 『風と行く者一守り人外伝』(上橋菜穂子作 佐竹美保絵 偕成社 2018) ID12876
 『ちゃあちゃんのむかしばなし』(中脇初枝再話 福音館書店 2016) ID12875
 『決定版長くつ下のピッピの本』(アストリッド・リンドグリーン作イングリッド・ヴァン・ニイマン 絵 石井登志子訳 徳間書店 2018) ID12877 ※ピッピ、まだ読んでない人この指とまれ!
 『魔女のむすこたち』(カレル・ポラーチェク作 小野田澄子訳 岩波少年文庫 2018) ID12878
 『テムズ川は見ていた』(レオン・ガーフィールド作 斉藤健一訳 徳間書店) ID12879※request
 『エヴリデイ』(デイヴィッド・レヴィサン作 三辺律子訳 小峰書店 2018) ID12889

『March 1 非暴力の闘い』『March 2 ワシントン大行進』『March 3 セルマ 勝利をわれらに』(ジョン・ルイス、アンドリュー・アイティン作 ナイト・パウエル画 押野素子訳 岩波書店 2018) ID12886~12888 ※これは**マンガ**ですが、中学生以上、おとなに読んでほしい本です。人種へのつばのアメリカ、その公民権運動に携わり黒人の投票権を獲得した人々の歴史です。

★アンデルセン賞受賞者・続

1982: リジア・ボジュンガ・ヌーネス(ブラジル)
 1984: クリステイーネ・ネストリンガー『空からおちてきた王子』など
 1986: パトリシア・ライトソン『星に叫ぶ岩ナルガン』
 1988: アニー・M・G・シュミット『魔法を忘れたウィブララ』
 1990: トールモー・ハウゲン『夜の鳥』ほか
 1992: パーヅニア・ハミルトン『雪あらしの町』ほか
 1994: まどみちお『どうぶつたち』
 1996: ウーリー・オルレブ『壁のむこうから来た男』
 1998: キャサリン・パターソン『テレビシアにかける橋』ほか
 2000: アンナ・マリア・マチャード(ブラジル)
 2002: エイダン・チェンバース『おれの墓で踊れ』他
 2004: マーティン・ワッデル『ちいまくんシリーズ』
 2006: マーガレット・マーヒー『足音がやってくる』
 2008: ユルク・シュービガー
 『世界がまだわかったころ』
 2010: デイヴィッド・アーモンド
 『肩甲骨は翼のなごり』ほか
 2012: マリア・テレサ・アンドルエッタ(アルゼンチン)
 2014: 上橋菜穂子『守り人シリーズ』など
 2016: 曹文軒『はね』『サンサン』『よあけまで』等
 2018: 角野栄子『魔女の宅急便』シリーズ
 『トンネルの森 1945』など

※作品不明の場合は作家の国名記入。下線は文庫在。
 ※上記、作家賞に加えて、1956年から画家賞も設立。
 日本人画家では、赤羽末吉(1980)、安野光雅(1984)が授賞。最近はいない。

18年12月に入ったおとなの本

フィクション

『あなた』(大城立裕著 新潮社 2018) ID17715
 『ダンテライオン』(中田永一著 小学館 2018) ID17711
 『ベルリンは晴れているか』(深緑野分著 筑摩書房 2018) ID17705
 『天子蒙塵3』『天子蒙塵4』(浅田次郎著 講談社 2018) ID17713、17714
 『ピアノ・レッスン』(アリス・マンロー著 新潮社 2018) ID17716※マンローのデビュー作
 『ウーマン・イン・ザ・ウィンドウ 上』『ウーマン・イン・ザ・ウィンドウ 下』(A. J. フィン著 池田真紀子訳 早川書房 2018) ID17721、2

エッセイほか

『険しい道』(L.M.モンゴメリ著 山口昌子訳 篠崎書林 1979) ID17717※request
 『預言の哀しみ一石牟礼道子の宇宙II』(渡辺京二著 弦書房 2018) ID17718
 『最後の読書』(津野海太郎著 新潮社 2018) ID17719
 『人騒がせな名画たち』(木村泰司著 マガジンハウス 2018) ID17720※request
 『極夜行』(角幡唯介著 文藝春秋 2018) ID17712
 『Death「死」とは何かーイェール大学で23年間連続の人気講義【日本縮約版】』(シェリー・ケイガン著 柴田裕之訳 文響社 2018) ID17723
 『なんとめでたいご臨終』(小笠原文雄著 小学館 2018) ID17724
 『呼吸整体師が教える深呼吸のまほう』(森田愛子著 ワニブックス) ID17709

文庫

『献灯使』(多和田葉子著 講談社文庫 2017) ID17725※2018 全米図書賞【翻訳文学部門】受賞
 『マンチュリアン・レポート』(浅田次郎著 講談社文庫) ID17726※蒼穹の昴シリーズ4部
 『シーヴスの事件簿一大胆不敵の巻』(P.G.ウッドハウス著 岩永正勝/小山太一編訳 文春文庫) ID17727
 『深呼吸の必要』(長田弘著 ハルキ文庫 2018) ID17708
 『マルテの手記』(リルケ著 大山大一訳 新潮文庫) ID17707
 『初恋』(ツルゲーネフ著 米川正夫訳 岩波文庫) ID17706 『父と子』(ツルゲーネフ著 工藤精一郎訳 新潮文庫) ID17704※昔読んだけど、しっかり読み切れたかどうかの本3冊

新書

『日本の同時代小説』(斎藤美奈子著 岩波新書 2018) ID17728
 『なつかしい時間』(長田弘著 岩波新書) ID17710
 『やる気が出ない』が一瞬で消える方法』(大嶋信頼著 幻冬舎新書 2018) ID17695

寄贈

ありがとうございました。

『熱情一田中角栄をとりこにした芸者』(辻和子著 講談社) ID17729
 『たべもの日誌』(山岸昭枝著 JA たべもの日誌刊行会) ID17702
 『伊豆・川奈に導かれて一地域に伝え、教会に伝える』(山本文夫・淳子著 ヨベル) ID17703

沙羅の樹文庫だより 149-2

『知床に生きる一大船頭・大瀬初三郎とオホーツクの海』(立松和平著 新潮新書) ID17700
 ※数年前、ヒクマの写真を文庫だよりに載せましたが、それはこの主人公・大瀬さんから送っていただいたものです。クリスマスイブ 24 日に大瀬さんとオホーツクの海が放映されます。関心のある方はご覧ください。(BS1 で午後 9:00 頃)

徒然なるままに・・・ひとりよがりの。
 ★私は、ごく日本的で、4月8日のお釈迦さまの誕生日にはお寺さんで甘茶をいただき、花まつりにはお稚児さんになってねり歩き、お盆には、夜、提灯させてみんなで帰り仏さまのお迎え行列をして育ったものだが、主人は父がアメリカ育ちだったせいかな、日本のお祭りは好きではないのに、無宗教ながら、イースター、ハロウィン、クリスマスは嫌いでないらしい。子どもたちも幼稚園から小学中学年までアメリカで暮らしたので、今でもせつせつとそれらの行事を楽しむ。★何はともあれ、年越しの前にクリスマスあり。文庫のクリスマスおたのしみ会もプレゼント交換が楽しみのひとつ。★クリスマスのたびに、クリスマスにちなんだ絵本、読み物を買っていたら、クリスマスという字がついた本だけでも130冊(子どもの絵本の部屋に別置)。その中で何冊かおとなの人でも楽しめる数冊を。★ご存じ『賢者のおくりもの』(ID1536)、『クリスマス・キャロル』(1535、11288、6108)、『アイルランド冬物語』(17310)、St.ニコラスの物語『クリスマスとよばれた男の子』(12741)、『クリスマス物語』(4760)、『クリスマスの猫』(120)、『クリスマスの幽霊』(2898)、『クリスマスの魔術師』(230)、クリスマスにまつわる短編集『クリスマスのりんご』(10217)と西村特選短編集『クリスマス物語集』(2201)そして、絵本ですが、D.トマス文にアーティゾーニの絵が生きる物語『ウェルズのクリスマスのおばさんのクリスマス』(4408)、文庫だより表紙の『クリスマスの大そうどう』(12306)『わたしのクリスマスツリー』(3097)等々。★クリスマスのエッセンスは『名作に描かれたクリスマス』(6890)で。★そしておしまいに家族で『聖夜のおくりもの』(3587)『とつともふしぎなクリスマス』(1527)絵の違う『クリスマスのまえのぼん』(1510、1514、1541)等々を。★でも、「マッチ売りの少女」は大晦日の物語…。(さ・ら)