

図書館ナビ —セカンドライフ編 ②—

人生の様々な場面で起こる出来事。誰に聞いたらよいかわからない時。
そんな時、図書館の本の中にヒントやアドバイスが見つけれられるかもしれません。

健康に気を使う… 元気がなにより



◆食生活を考える

栄養バランスを考えた食材を選ぶなら1階の背ラベル【4985】の『食品成分表』などが参考になります。自分で料理をするなら1階の背ラベル【596】。薬膳は1階の背ラベル【4985】、ハーブやスパイスに凝ってみるなら1階の背ラベル【617】が参考になります。

◆病院・検査数値が気になる

血圧、血糖値が気になるなら、「正常値」を知るための本は1階の背ラベル【498】のコーナーで探してください。
メタボや生活習慣病のことなら1階の背ラベル【4931】を参考に。1階の背ラベル【4983】には禁煙にチャレンジする本もあります。

◆体を鍛える

朝のラジオ体操から始めるなら1階の背ラベル【781】、エクササイズは1階の背ラベル【7801】筋力トレーニングなら1階の背ラベル【7807】のコーナーにあります。
ウォーキング、ジョギングなら1階の背ラベル【782】、ゴルフなどの球技は1階の背ラベル【7833】、水泳は1階の背ラベル【785】、太極拳は1階の背ラベル【7892】、優雅にダンスをするなら1階の背ラベル【799】を探してみてください。



終活を考える

◆自分史を書く

他の人の作品を参考に書いてみようとするなら1階の背ラベル【280】のコーナーを見てください。

社会の出来事をちゃんと盛り込みたいなら、参考資料が必要です。昭和時代の年表なら1階の背ラベル【217】(1階)にあります。

新聞記事で確かめるなら、2階でマイクロフィルムや新聞の縮刷版を見ることができます。

自費出版の参考になる本は、1階の背ラベル【023】のコーナーです。

◆身辺整理

まずは、身の回りの片づけからなら1階の背ラベル【597】、生前整理のことなら1階の背ラベル【3677】のコーナーで、探してみてください。

たまった写真を整理して家族アルバムをつくるのなら1階の背ラベル【744】です。

◆遺書を書く～思い残すことなく、残された人たちのために相続、遺言のことは1階の背ラベル【3247】に、税金のことは1階の背ラベル【3455】(1階)のコーナーを見てください。

法律のことは難しいので、弁護士さんなどの専門家をお願いして、もめ事がないようにするのなら1階の背ラベル【3271】が参考になります。

お葬式、お墓のことも心配です。1階の背ラベル【385】には、お葬式のしきたりや祭祀の方法なども書かれています。自宅で自分の最期を迎えるか、病院なのか、家族と相談する時は1階の背ラベル【498】、献体や臓器提供で医学のために役に立ちたいと思った時には、背ラベル【4901】を見てください。

しっかりきっちり整理して、記録に残す。心残りがないように。



◆おまけ◆

「願はくば～」と辞世の句を詠んでみる。辞世の言葉は【281】、辞世の句、歌は【911～】蔵書検索キーワードで「辞世」と入力して検索してみてください。

◆背ラベルとは

本の背に貼っているラベルです。背ラベル1段目の数字が、分類番号です。分類番号は、テーマによって割り当てられた数字です。

◆探している本が見つからない
どこにあるかわからないときは
図書館員にお尋ねください。

本の背表紙

7835

N5

