

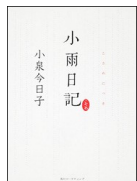
小泉今日子(1966/2/4~)

2020年原宿は変わった。駅舎が新装、駅前に北欧系人気店、70年代伝説のカフェも、巨大ファストファッション店も帰ってきた。

小泉今日子は1966年神奈川県厚木に生まれ、中学生で初めて原宿に遊びにきた。その後、オーディション番組「スター誕生！」に合格しアイドルになると、「追っかけ」を撒きながら約4年間原宿に住んだ。映画「怪盗ルビイ」主演の際には、後にここへ事務所を構えることとなる和田誠と出会う。竹下通り、セントラルアパート等で活動するクリエイター達とも交流し、変わりゆく原宿を見つめてきた。現在は歌手、女優、制作プロデューサーとして活躍、『今』と追いかけてこをしながら鮮度の良いエッセイなどを綴っている。

「渋谷読書人」は

渋谷に関わる人全てに向け、
おすすめ本の情報を発信して
いく、渋谷区立図書館が発行
する定期刊行物です。



『小雨日記』

小泉 今日子／著 KADOKAWA 2011

ロシアンブルーの猫・小雨が、同居相手である小泉今日子との日々の暮らしを綴る、猫目線のエッセイ。猫のするどい観察眼を通した、一人と一匹の飾らない、けれど豊かで穏やかな日常が、小雨の愛嬌ある語りとたっぷり添えられた写真とで描かれる。雑誌『レタスクラブ』での長期連載を書籍化。



『黄色いマンション黒い猫』

小泉 今日子／著 スイッチ・パブリッシング 2016

変化し続ける原宿の街並みを歩きながら、自身がデビュー直後に住んでいた原宿の黄色いマンションでの思い出や、幼い頃の記憶、秘密の恋、友人や家族のことを綴った自伝的エッセイ。9年にも及ぶ雑誌連載の集大成でもあり、キョンキョンと一緒にあの頃の原宿を旅した気分になる一冊。

渋谷読書人 2021年4月・5月号

発行 / 編集 渋谷区立図書館

株式会社図書館流通センター

発行日 2021年4月

渋谷区立中央図書館

電話 3403-2591

住所 渋谷区神宮前1-4-1



「心身ともに健やかに」 ～ココロとカラダに効く本、集めました～



『元タカラジェンヌのカウンセラーが教える 心の疲れをス〜ッと消す方法』

真織 由季／著 KADOKAWA 2014

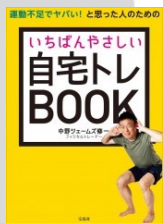
ストレスとは脳の疲労であり、それをケアするのは「心」ではなく、脳とつながっている「筋肉」である。本書では、太もも、肩、顔の筋肉ストレッチによるストレス解消法や、心に効く生活習慣などを紹介。心の疲れを気力で乗り越えようと頑張る人たちにお勧めの本。



『お寺の掲示板』

江田 智昭／著 新潮社 2019

「おまえも死ぬぞ」「NO ご先祖、NO LIFE」「ばれているぜ」・・・お寺の門前に掲げられた、グサッと心に刺さる標語の傑作をセレクト。難しい用語は一切なし。お坊さんたちが考えに考え抜いた、生き方や人間関係のヒントとなるメッセージがここにある。仏教を通して煩惱を見つめなおせる一冊。



『いちばんやさしい自宅トレBOOK』

中野 ジェームズ修一／著 宝島社 2020

コロナ禍で続くおうち時間、ライフスタイルの変化からくる運動不足を自宅に居ながらできるトレーニングで解消！気軽に短時間でこなせる、やさしい筋トレとストレッチを紹介する入門書。わかりやすく解説された運動メニューを、連続写真のお手本片手に楽しくこなして、健康増進の第一歩を！



『それからの僕にはマラソンがあった』

松浦 弥太郎／著 筑摩書房 2017

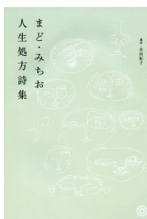
著者は暮らしの手帖元編集長。「ちょっと走ってみようか」と始めたマラソン。その爽快な疲れが、消耗した心身にとっても効果的だった事をキッカケに、マラソンを通して心を整え、人生と向き合っていく日々が丁寧に書かれている。



『も〜っとずぼらヨガ』

崎田 ミナ／著 福永 伴子／監修 飛鳥新社 2018

ずぼらでも運動嫌いでも続けられるヨガ、ストレッチの本。イラスト図解でわかりやすく、椅子に座ってできるポーズなど、簡単にできるものが載っている。三日坊主でもまた始めれば良い！思い立った時に気軽に実践して、心も体もスッキリしよう。

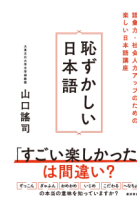


『まど・みちお人生処方詩集』

まど・みちお／詩と絵 市河 紀子／選譯 平凡社 2012

104年の生涯で、『ぞうさん』や『やぎさん ゆうびん』など、2千を超える童謡、絵本、詩集、絵画を残したまど・みちお。日常の小さな疑問やユーモラスな発見、存在の不思議など難しい言葉はひとつも使っていないのに私達の心に響く。「！」や「？」を組み合わせた不思議な日記や、いいこと探しの達人が描いた抽象画もお見逃しなく！

気になる新着コーナー



『恥ずかしい日本語』

山口 諤司／著 廣済堂出版 2021

「ことのほか」の「こと」は「事」ではなく、「殊」である。「我慢」と「辛抱」の違いは？など、本書は普段何気なく使っている言葉の語源を知ることができる。語彙カブームの第一人者が贈る日本語講座。あなたもこれを読んで人間力、大人力をアップしてみては？



『はじめよう！ソロキャンプ』

森 風美／著 山と溪谷社 2021

興味はあるけれど、どうすればいいのかわからないソロキャンプ。本書はギアの選び方からテントの張り方、料理のレシピまで、ソロキャンプで1人の時間を楽しむ為のノウハウが満載。たまには忙しい日常を離れ、自然の中で、ゆったりとき火をながめて過ごしてみよう。



『マル農のひと』

金井 真紀／文と絵 道法 正徳 ほかに取材協力 左右社 2020

道法正徳は瀬戸内の蜜柑農家で引く手数多の技術指導員。常識に風穴を開け、あつと驚く栽培法を確立する。農業を知らなくても、農耕の奥深さや、植物の声を聴く彼の生き方に共感するかもしれない。



『友人の社会史』

石田 光規／著 見洋書房 2021

身近な存在か、理想化された幻想か。私たちにとって「親友」とはどのような存在だったのか？1980～2010年代の新聞記事に表れた「親友」分析を通じて、「友人関係」に向けられた社会の目線を読み解く。人間関係が選択化してゆく時代の変化は、私たちにいったい何をもたらしたのだろうか。