

点字図書館だより

No. 145 2022年4月

「あい」

**THKA** Tokyo Helen Keller Association

社会福祉法人 東京ヘレン・ケラー協会点字図書館

〒169-0072 東京都新宿区大久保3-14-20

TEL 050-3540-8281 FAX 03-3200-0982

E-mail toshokan@thka.jp

ホームページ <http://www.thka.jp/>

開館時間 9:00~17:00/休館日 土日祝日



## 休館日のお知らせ

5月2日（月）は協会記念日のため休館とさせていただきます。そのため4月29日（金・祝日）から5月5日（木・祝日）まで連休となりますので、どうぞご了承ください。なお、郵送でのご返却は通常通りお送りいただいても結構です。

## 話題の本 — 映画・ドラマ原作

◆「女のいない男たち」 むらかみはるき 村上春樹 著

ある夜半過ぎ、かつての恋人の夫から、悲報を告げる電話がかかってきた…。表題作など、絡み合い、響きあう全6編の短編集。「ドライブ・マイ・カー」はアカデミー賞国際長編映画賞した同名映画の原作。

◆「余命10年」 こさがるか 小坂流加 著

20歳の茉莉は不治の病にたおれ、余命10年であることを知る。未来

に対する諦めから、死への恐怖は薄れ、淡々とした日々を過ごしていく。趣味に情熱を注ぎ、恋はしないと心に決める茉莉だったが…。映画原作。

◆「とんび」 しげまつ きよし 重松 清 著

昭和37年、ヤスに長男が生まれた。幼い頃に親と離別したヤスにとって、それはようやく手に入れたぬくもりだった。しかしその幸福は、突然の悲劇によって打ち砕かれてしまう。映画原作。

◆「元彼の遺言状」 しんかわ ほたて 新川帆立 著

製薬会社の御曹司が残した奇妙な遺言状をめぐり、学生時代に彼と交際していた女性弁護士が奔走する。ドラマ原作。

◆「空白を満たしなさい」 ひらの けいいちろう 平野啓一郎 著

3年前に自殺したサラリーマンの土屋徹生。「復生者」としてよみがえった彼は、自分の死の理由を追い求める中で、人が生きる意味、死んでいく意味を知る…。ドラマ原作。

## 話題の本 — 追悼 西村京太郎

◆「終着駅殺人事件」 にしむらきょうたろう 西村京太郎 著

寝台特急「ゆうづる7号」で郷里青森に向かう男女7人の同窓生が次々と殺されていく。動機不明の連続殺人事件に、十津川警部が挑む。第34回日本推理作家協会賞受賞。

◆「消えたトワイライトエクスプレス」 にしむらきょうたろう 西村京太郎 著

11時50分大阪発のトワイライトエクスプレスに爆弾を仕掛けたという脅迫状がJR西日本の社長宛てに届いた。十津川警部も捜査に加わることに…。

## ポシエツト

### 寄贈資料についてのお知らせ

次のような資料が届いています。ご希望の方は、当館へお申し込みください。ただし、保管期間は2022年6月末までとなります。

#### 【貸し出し】

- ◆「東京の米軍基地 2020」 東京都福祉保健局 点字版、テープ版、デ  
イジー版
- ◆「高齢者の居住安定確保プラン」 東京都福祉保健局 点字版、テープ  
版、デイジー版
- ◆「ふれあい らしんばん 第83号」 内閣府政府広報室 点字版
- ◆「明日への声 Vol.83」 内閣府政府広報室 一般CD版
- ◆「月刊みんぱく 2022年2月・3月号」 国立民族学博物館 デイジー版
- ◆「マイナンバー制度のご案内」 内閣府・内閣官房 点字版、一般CD版

#### 【さしあげます】

- ◆「基本料理のアレンジレシピ 上・下」 すこやか食生活協会 点字・  
拡大文字・音声コード版 1組



# 点字・録音図書追加目録

## No.195 2022年2月・3月

※ 書名のまえの数字は、この目録での図書ナンバーです。貸し出しのお申し込みの際に、目録の号数とあわせてご利用ください。

### 点字図書 16タイトル

#### 医学 (6タイトル)

1	かんたんBEST30ツボ <small>やなもとまゆみ</small> 柳本真弓 著 1冊
---	---

東京新聞 2022年 ■頭痛、肩こり、不眠、しびれ…。ちょっとした不調をツボで癒して快適な毎日を！ 頭から足まで、特に重要な30のツボを紹介し、ツボの探し方、刺激のやり方などを解説する。

2	死ぬまで <sup>か</sup> 噛んで食べる ～ <sup>ごえんせい</sup> 誤嚥性肺炎を防ぐ12の鉄則 <small>ごとうともゆき</small> 五島朋幸 著 3冊
---	---

光文社 2021年 (群馬県立点字図書館 製作) ■「死ぬまで噛んで食べる」ために大事な行動を「12の鉄則」としてまとめる。口の<sup>おとろ</sup>衰えの兆候に気づくポイントや口の機能の上げ方なども紹介する。

3	ゆっくり呼吸で病気は治る！ <small>おびつりょういち</small> 帯津良一 著 3冊
---	---

宝島社 2012年 (山梨ライトハウス情報文化センター 製作) ■頭痛、肩こり、うつ、アトピーなど33の症状に効く呼吸法を紹介するほか、呼吸の心構えも解説する。

4	休息の科学 ～息苦しい世界で健やかに生きるための10の講義 <small>やまもとまあさ</small> クラウディア・ハモンド 著 山本真麻 訳 5冊
---	---

TAC株式会社出版事業部 2021年 ■読書、自然のなかで過ごす、一人になる、音楽を聴く、特に何もしない、長めの散歩…。イギリスの心理学者が、ストレスマックスの時代を生き延びるための「正しい休み方」を紹介する。

5	<p>最新科学が証明した脳にいいことベスト 211          ～自分に合った<sup>のうかつ</sup>脳活がスグに見つかる！          アダムズ・メディア 編著 <sup>てらださき</sup>寺田早紀 訳 3冊</p>
---	--

文響社 2021年■脳の健康を促進する栄養素、集中力や記憶力を高めるためにやるべき行動、最高の日々を送るための習慣…。脳のパフォーマンスを高める、すぐに実践できる211の脳にいいことを紹介する。

6	<p>お手軽<sup>きげつ</sup>気血ごはん ～1週間で必ず体がラクになる  <sup>せとよしこ</sup>瀬戸佳子 著 2冊</p>
---	---

文化学園文化出版局 2021年■いつも小さな不調があって、気持ちもふさがち…。そんな人は「気」と「血」<sup>けつ</sup>が足りていないのかも。手軽に「気」と「血」を増やす「気血ごはん」を紹介します。

## 人生訓 (1タイトル)

7	<p>時間はくすり ～やさしくなれる処方箋 <sup>ひるまえいこ</sup>比留間榮子 著 1冊</p>
---	---

サンマーク出版 2020年■朝一番の行動が一日をつくる、人はいつもお互いさまで生きている、生きる意味を考えなくてもいい。ギネス記録最高齢96歳の現役薬剤師が、自分のままでおだやかに暮らす心の<sup>ようじょうほう</sup>養生法を伝える。

## 歴史 (2タイトル)

8	<p>その日なぜ<sup>のぶなが</sup>信長は本能寺に泊まっていたのか ～<sup>しだん</sup>史談と<sup>きたん</sup>奇譚  <sup>なかむらあきひこ</sup>中村彰彦 著 4冊</p>
---	---

中央公論新社 2020年■よもやこの寺がおのれの死所となろうとは…。フロイス「日本史」の記述から<sup>のぶなが</sup>信長の思考回路を推理する表題作ほか、戦国・幕末の激動期を中心に、埋もれていたエピソードを紹介する。

9	<p><sup>かまくら こじ れいえん</sup>鎌倉古寺霊園物語 ～<sup>いろど</sup>時代を彩った文芸、映画、政治・外交の          巨人たち <sup>たちもとこうじ</sup>立元幸治 著 5冊</p>
---	--

明石書店 2017年 ■ <sup>やまもとしゅうごろう</sup>山本周五郎、<sup>たかくらけん</sup>高倉健、<sup>くろさわあきら</sup>黒沢明 など、鎌倉の霊園や古い寺に眠る故人を2人1組にして、関連する1つのテーマのもとに組み立てた物語を収録。

## 技術 (2タイトル)

10	基本料理のアレンジレシピ 上巻 すこやか食生活協会 編 1冊
11	基本料理のアレンジレシピ 下巻 すこやか食生活協会 編 1冊

(すこやか食生活協会 製作) ■基本料理6品とアレンジ料理12品、合計18品のレシピを紹介。

## 芸術 (1タイトル)

12	星野道夫 <sup>とわ</sup> 永遠の祈り <sup>きょうせい</sup> ～共生の未来を目指して <sup>にごりかわたかし</sup> 濁川孝志 著 3冊
----	--

でくのぼう出版 2019年 ■日常に横たわる様々な問題に関して、1996年に不慮の事故で帰らぬ人となった写真家・星野道夫 <sup>ほしのみちお</sup>の言葉を借りながら、心の支えとなるようなメッセージを伝える。

## 文学 (4タイトル)

13	ウェディングプランナー <sup>いがらしたかひさ</sup> 五十嵐貴久 著 5冊
----	--

祥伝社 2021年 ■ウェディングプランナーのこよりは、ついに自分の結婚式を迎えることに。だが、心の中は不安で一杯、気がつけばマリッジブルーになってしまう。そんな時、こよりの前に現れたのは一。

14	おとぎカンパニー <sup>たまるまさとも</sup> 田丸雅智 著 3冊
----	---------------------------------------

光文社 2021年 ■「<sup>しらゆきひめ</sup>白雪姫」「<sup>きん</sup>金の斧」「<sup>おのあか</sup>赤ずきん」など、誰もが知る名作童話を大胆にアレンジしたショートショート14篇を収録。

15	ネコのホームズ 十三かかしの呪い <small>なんぶ かずや</small> 南部和也 作 Y U J I 絵 1冊
----	---

理論社 2010年■何でもお見通しのネコの探偵ホームズと、ちょっとたよりない獣医の探偵助手ダニー。往診カバン片手におかしな事件の謎に迫る、さわやかコンビのユーモアミステリー。

16	<small>ぐんぞう</small> 群像短篇名作選 1970～1999	<small>ぐんぞうへんしゅうぶ</small> 群像編集部 編 7冊
----	--	---

講談社 2018年■文芸誌『ぐんぞう群像』創刊からの70年を彩った名作短篇を精選。みうら三浦哲郎「けんじゅう拳銃」、おおえけんざぶろう大江健三郎「むく無垢の歌、けいけん経験の歌」、ほさかかずし保坂和志「い生きるよろこ喜び」など、昭和後期から平成にかけての18篇を収録。



## デジタル図書 18タイトル

### 医学 (6タイトル)

17 自己肯定感が高まる脳の使い方 なかののぶこ 中野信子 著 3時間2分

プレジデント社 2020年 (名古屋ライトハウス 製作) ■自分を肯定するとは、人生を肯定すること。「脳」だけが知っている、いまのあなたとの向き合い方！私たちに与えられた「脳」という武器を使って、人生を良い方向へと変えていきましょう。

18 古典から学ぶ経絡の流れ けいらく あさかわ かなめ 浅川 要 編著 12時間55分

東洋学術出版社 2017年 (厚労省委託：日本ライトハウス 製作) ■しんきゅう鍼灸治療を志すなら、るちゅう ぜんぼう経絡流注の全貌を把握すべし。けいみやくじゅんこう経脈循行の理解を深められるよう、各経脈ごとに「そもん れいすう素問」「けいらく じゅんこう靈枢」から、経絡の循行に関する部分を取り出して紹介する。

19 伝統医療治療家のための脈診法秘訣 ちりょうか みやくしんほうひけつ  
いけだまさかず 池田政一、のいねやすのり 野稻康徳 著 25時間29分

たにぐち書店 2021年 (名古屋ライトハウス 製作) ■伝統医療は経験と理論、つまり学と術を並行して行わないと意味がない。著者の50余年に及ぶりんしやう臨床経験に基づく、伝統医療のみやくしん脈診についての集大成。

20 糖尿病の真実 ～なぜ患者は増え続けるのか  
みずのまさと 水野雅登 著 8時間25分

光文社 2021年 (川崎市視覚障害者情報文化センター 製作) ■現代の糖尿病治療の真実と問題点を、内科医が解説。薬や医者に頼らず血糖値を下げる方法や、薬を卒業できるようになるための道筋を伝える。

21 シニアの骨粗しょう症・圧迫骨折を防ぐ！  
こつそ あっぱくこっせつ  
そうえん さとし 宗円 聡 監修 2時間30分

NHK出版 2019年 (日本ライトハウス 製作) ■シニア世代に多いこつそ骨粗しょう症や圧迫骨折。専門家が病気の知識や治療法、骨折を防ぐ方法、食事やトレーニング法などを紹介。



22	認知症そのままがいい <small>う え だ さ と し</small> 上田 諭 著 5時間48分
----	---

筑摩書房 2021年 (宮城県視覚障害者情報センター 製作) ■認知症は老いた人の脳に起こる自然な現象。「治らなくていい」と見方を切り替え、認知症の人を助け、いたわり、共にできることを、認知症を専門とする精神科医の立場から考える。

## 技術 (1タイトル)

23	くらしの豆知識 2022年版 ～特集18歳のひとり立ちナビ／ <small>げきたい</small> 撃退！ネットトラブル <small>こくみんせいかつ</small> 国民生活センター 編集 7時間53分
----	--

(国民生活センター 製作) ■日常生活にかかわりの深いテーマを幅広く取り上げ、消費者トラブルの対策にも役立つ情報をコンパクトにまとめる。

## 文学 (11タイトル)

24	<small>かって</small> お勝手のあん ～あんの夢 (お勝手のあん 5) <small>しばた</small> 柴田よしき 著 7時間52分
----	---

角川春樹事務所 2021年 (堺市立視覚・聴覚障害者センター 製作) ■品川の街がたかなみ高波の呑みこまれた。宿屋「紅屋」も建て替えて2ヶ月休業する間、やすは深川のにうりや煮売屋へ料理修行にでることになり…。シリーズ第5弾。

25	<small>じ</small> 地べたを旅立つ ～掃除機探偵の推理と冒険 <small>しん</small> そえだ 信 著 9時間17分
----	---

早川書房 2020年 (早川清文学振興財団 製作) ■交通事故に遭った刑事は、目覚めるとロボット掃除機となっていた。しかもそばには中年男性の死体が。こんな姿になってもDVを受けて保護した姪を護らなければいけない！掃除機ミステリー。

26	探偵は絵にならない <small>もり あきまる</small> 森 晶磨 著 6時間13分
----	--

早川書房 2020年 (早川清文学振興財団 製作) ■同棲していた家を出て行った彼女を追い、故郷のはままつ浜松に戻ったしつぎょう失業ぎみの画家。友人の家に転がり込み仕事と彼

女を探す、奇妙な依頼ばかりが舞い込む…。

27	<p>よろず屋お市<sup>いち</sup> ～親子の情（深川事件帖 2）</p> <p>ほんだりゅういち 誉田龍一 著 5時間36分</p>
----	---

早川書房 2020年（早川清文学振興財団 製作）■よろず請負い稼業<sup>うけお かぎょう いそ</sup>に勤しむお市<sup>いち</sup>は、亡き養父<sup>ようふ</sup>が取り逃がした盗賊が江戸に戻っていることを知る。探索を続けるうち、生みの親の死に関する事実<sup>じじつ</sup>に近づく…。シリーズ第2弾。

28	<p>わたしたちが光の速さで進めないなら</p> <p>キム・チョヨプ 著 カン・バンファ、ユン・ジヨン 訳</p> <p>9時間29分</p>
----	--

早川書房 2020年（早川清文学振興財団 製作）■行方不明になって数十年後、宇宙から帰ってきた祖母が語る、異星人とのかけがえのない日々…。優しく、どこか懐かしい、心の片隅に残り続けるSF短篇7篇を収録。

29	<p>クララとお日さま</p> <p>カズオ・イシグロ 著 つちやまさお 土屋政雄 訳 13時間45分</p>
----	---

早川書房 2021年（早川清文学振興財団 製作）■人工知能を搭載したロボットのクララは病弱な少女と出会い、やがて2人は友情を育んでいく。生きることの意味を問う心温まる物語。

30	<p>さまよ 彷徨<sup>じゅんこう</sup>える艦隊 11 巡航戦艦レビヤタン</p> <p>ジャック・キャンベル 著 つきおか さほ 月岡小穂 訳 13時間11分</p>
----	---

早川書房 2016年（早川清文学振興財団 製作）■元帥<sup>げんすい</sup>が率<sup>ひき</sup>いる艦隊は、宇宙ステーションを破壊しようとした謎の黒い艦隊を撃破した。平和のため、元帥<sup>げんすい</sup>は黒い艦隊の殲滅<sup>せんめつ</sup>を決意するが…。第2部完結。

31	<p>ザリガニの鳴くところ</p> <p>ディーリア・オーエンズ 著 ともひろ じゅん 友廣 純 訳 16時間58分</p>
----	--

早川書房 2020年（早川清文学振興財団 製作）■広大な湿地<sup>しつち</sup>でたったひとり生きる少女に、ある殺人の容疑がかかる…。みずみずしい自然の中で生きる少女の成長

と不審死事件が絡み合い、思いもよらぬ結末へと物語が動き出す。

32	<p>夕陽の道を北へゆけ            ジャニーン・カミンス 著 宇佐川晶子 訳 20時間38分</p>
----	--

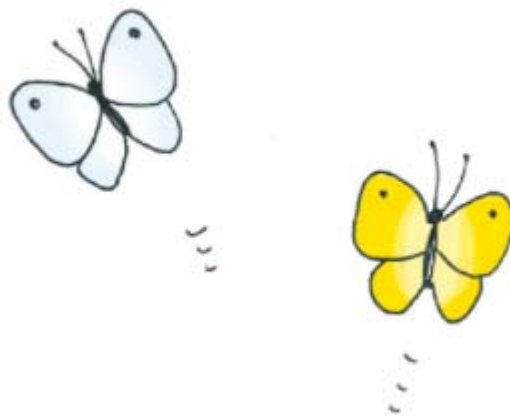
早川書房 2020年 (早川清文学振興財団 製作) ■カルテルに親族16人を殺された女性は、生き残った幼い息子連れ、アメリカを目指すことを決意する。過酷な運命の中で、明日を信じて進み続ける人々を描く。

33	<p>列車探偵ハル ～王室列車の宝石どろぼうを追い！            M. G. レナード、サム・セッジマン 著 武富博子 訳 8時間11分</p>
----	---

早川書房 2020年 (早川清文学振興財団 製作) ■11歳の少年は、旅行作家のおじさんと一緒に、王室列車の最終運行に参加するが…。豪華列車内でおこる宝石どろぼうに、少年が挑む。

34	<p>追憶の東京 ～異国の時を旅する            アンナ・シャーマン 著 吉井智津 訳 14時間59分</p>
----	--

早川書房 2020年 (早川清文学振興財団 製作) ■東京の歴史をめぐり、東京の各所を訪ね歩いた著者。史跡を訪ね、文献を紐解き、東京の姿を再発見していく。イギリス在住の作家による紀行エッセイ。





Tokyo Helen Keller Association