

若松図書館だより

かいこう



2016年6月

# 断捨離で学ぶ終活セミナー

断捨離:家財の整理、預金口座整理、運転免許返納等。

- 内 容 楽しみながら前向きな気持ちで取り組む「終活」を伝授します。
- 日 時 平成28年6月26日(土) 14:00~16:00
- 講 師 中橋海事行政事務所(行政書士・海事代理士)

NPO 法人ふるさと安心サポート九州事務局長 **中橋 優** 先生

- 会 場 若松図書館 学習室

※当日は筆記用具を持参してください。

若松図書館 TEL:761-2942 FAX:761-2943

## 一般室おすすめ本コーナー

「昨日の疲れ」抜けなくなったら読む本 ころとからだをリセットする 41の習慣  
著:西多昌規 出版社:大和書房 タイトルコード:1000000533944

本書では、疲れを癒すための41の習慣が紹介されています。例えば、良い睡眠をとるためにどのようなことを習慣づけたら良いのか、心に余裕を持たせる、心をラクにするにはどんな方法があるのか、あと味の良い休日の過ごし方や、仕事のすきま時間を使った休息方法などです。項目ごとにチェックリストや実践方法が箇条書きでまとめてあり、とても分かりやすく書かれています。

今までの習慣を変える、新しい習慣を作るとなると難しいと感じるかもしれませんが、自分に合った方法を見つけ、自分に出来る事から実践してみてもいいのではないでしょうか。1つでも習慣を変えることで心身ともにリフレッシュできるかもしれません。

最近、体がだるい、疲れやすくなったという方、頑張りすぎている方に必見です。

## 図書館カレンダー

6 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

7 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### ●開館時間

- ・火～金 9:30～19:00
- ・土日祝 9:30～18:00

### ●休館日

- ・月曜日  
(祝日にあたる時はその翌日)
- ・館内整理日  
(月末日。ただし月末日が日曜日の場合は開館し、翌月の第一火曜日を館内整理日とする)
- ・蔵書点検期間  
(年一回 一週間程度)
- ・年末年始

## 若松図書館 6月行事予定表

日付	行事	時間
毎週木	おはなしのこぼこ (赤ちゃん向けおはなし会)	10:30～11:00
1日(水)	成人読書会「みらい」	10:00～12:00
4日(土)	朗読教室	10:00～12:00
4日(土)	医療情報支援セミナー	14:00～15:00
7日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00
12日(日)	こどものつどい 「パクパクきょうりゅうをつくろう!!」	14:00～15:00
14日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00
18日(土)	朗読教室	10:00～12:00
21日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00
26日(日)	おはなしのじゅうたん (幼児向けお話会)	14:30～15:00
26日(日)	成人読書会「ル・リーブル」	10:00～12:00
26日(日)	断捨離で学ぶ終活セミナー	14:00～16:00
28日(火)	中国の古を学ぶ	10:00～12:00

## 若松図書館 リクエストベスト5!!

順位	予約数	書名	著者
1	9	羊と鋼の森	宮下 奈都
2	7	吉原詣で	佐伯 泰英
3	5	小籾次青春抄	佐伯 泰英
3	5	ツバキ文具店	小川 糸
3	5	橋を渡る	吉田 修一

(H28.4.15～5.14 調べ)



## 北九州市立若松図書館

〒808-0034 北九州市若松区本町三丁目 11-1  
 ベイサイドプラザ若松 3F  
 TEL 093-761-2942 FAX 093-761-2943

