

## 西中図書館 新刊オススメ本



『ゆがみを直す整体学』  
[宮川真人 著]  
彩図社

「体のパーツが左右非対称で悩んでいるけれど、これはゆがみのせいなの?」「肥満と体のゆがみは関係があるの?」「ゆがみを直せばこの腰痛は治るの?」「自分で体のゆがみは直せるの?」このような悩み・疑問に答えようと試みたのが本書です。

ゆがみの発生した原因を考え、それを直す上で、とても重要なポイントが肩甲骨と股関節です。

本書では、多くの人を悩ませ、時には病気にまで発展してしまう「人の体のゆがみ」にどう対処すべきなのかを教えてくださいます。



『食べて飲んで中性脂肪とコレステロールをへらす本』  
[栗原毅 著]  
興陽館



『その日まで』  
[瀬戸内寂聴 著]  
講談社



『六つの村を越えて 髭をなびかせる者』  
[西條奈加 著]  
PHS 研究所



『愚かな薔薇』  
[恩田陸 著]  
徳間書店

## 町民ギャラリー 出ヶ原和紙作り講座

町公民館では、地域文化を再生し、和紙の新たな可能性の発見を目的とした「出ヶ原和紙作り講座」を昨年度から開催しています。前月号に続き、本講座に参加した皆さんが自分で漉いた出ヶ原和紙を使って作成した作品を紹介します。

今回は、佐藤百子さん（10 町内）の作品です。

### 作品によせて…

- ①写真立ては、出ヶ原和紙だけでなく、その原料である楮の枝や皮も使ってみました。枝にうまく穴を開けられずに苦労しました。右の作品は、皮を加工してひも状になっており、壁に掛けて飾ることもできます。
- ②は、公民館の一閑張り講座で和紙を貼り、柿渋を塗って作ったものです。
- ③は、同じく公民館の版画講座で、消しゴムを使ったハンコを年賀状サイズの和紙に刷ってみたものです。

