

## まちゼミの準備、こんなことにお困りではないですか？



- 第3回 -

柴崎・つつじヶ丘・仙川まちゼミ

あなたのまちゼミを

# 図書館がサポートします

図書館では調べもののお手伝いをしています。「〇〇というテーマに関する本や雑誌などを読みたい」「〇〇について知りたい。」「ネットで調べたこの情報の出典は？」など、あなたのお調べを支援します！ 中央図書館5階のレファレンスカウンターへどうぞ！

## まちゼミであなたの講習に必要な情報を集めるお手伝いをします！

図書館では、就労や起業、ビジネスに役立つ資料や情報も収集・提供しています。

### 【図書・雑誌・新聞】

蔵書は全図書館で約138万冊、雑誌は531誌、新聞は40紙を揃えています。

### 【オンラインデータベース】

朝日・読売・日経新聞の過去の記事を見たり、雑誌記事を探したりできるほか、会社情報や判例、官報など多様なデータベースがあります。

### 【ビジネスセミナー情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、調布市産業労働支援センターや調布市商工会のセミナー・講座のチラシ・パンフレット等を配布しています。

また、調布市と「中小企業等支援に関する包括協定」を締結した多摩信用金庫が主催するセミナー情報や、中小企業庁発行のチラシ等も配布しています。

### 【図書館ホームページで情報を集める】

中央図書館5階のビジネス・仕事支援コーナーでは、「SNS活用法」「実践ネットショップセミナー」等、ビジネスに関連したテーマで展示を行っています。過去の展示や、産業労働支援センターのセミナーで紹介した資料のリストは、図書館ホームページ（トップページ＞レファレンスサービス＞ビジネス・仕事支援コーナー＞調布市産業労働支援センター セミナー関連図書リスト）でご覧いただけます。

その他、お探しの情報があれば、中央図書館5階のレファレンス（調査研究案内）カウンターでお気軽にお尋ねください。

### 調布市立中央図書館

住所 調布市小島町2-33-1

電話番号 042-441-6181



調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

# 脳トレのブックリスト

## 脳の老化予防！自宅でできる脳トレ・体操

※資料は貸出中の場合があります。

### 『いきいき脳進化手あそびドリル 覚えておくカアップ編』

小山混イラスト+手あそび指導 久保田競監修

主婦の友インフォス情報社 2015年9月刊

京都大学名誉教授の久保田競氏監修の手遊びドリル。準備体操や一人でできる遊び、大人数で楽しむゲームといった50種類もの手遊びがカラーのイラストとともに紹介されています。あわせて『いきいき脳進化指あそびドリル 記憶するカアップ編』も参考にしてみてください。

### 『めざすは認知症ゼロ社会!スマート・エイジングー華麗なる加齢を遂げるには?ー』

川島隆太著 ミネルヴァ書房 2018年1月刊

「アンチ・エイジング」ではなく、「スマート・エイジング」という言葉を使って、年を取ることは賢くなること、成熟することと定義づけるとともに、脳科学の歴史や最新の研究成果等を分かりやすく紹介しています。また、スマホ、睡眠、ストレスといった現代人の日常生活とスマート・エイジングとの関連性についても取り上げています。

### 『家事で脳トレ 65-3 歩あるくと忘れる、人の名前が出てこなくなったらー』

加藤俊徳著 主婦の友社 2015年7月刊

本書では、家事でできる脳のトレーニングを65個取り上げています。記憶系や感情系、運動系といった種類（脳番地）ごとにトレーニング方法を記載してあり、とても分かりやすくなっています。家事と脳トレを結び付けているため、日常生活においてすぐに取り入れることができます。

### 『生涯健康脳ーこんなカンタンなことで脳は一生、健康でいられる!ー』

瀧靖之著 ソレイユ出版 2015年7月刊

東北大学加齢医学研究所の瀧教授が、生涯脳を健康に保つにはどうしたらよいかという問題について、これまでの研究によって明らかになった事柄を紹介した1冊。前頭葉や海馬といった脳の部位に関する説明や認知症の正体、さらには脳に良いこと・悪いこと等、色々な角度から脳に関する話題を取り上げています。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。  
どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

