

# よもよも

9

2025

ここは、忙しい日常を忘れて  
リフレッシュできる場所



春那さんの好きな本  
『ニッポンの主婦 100年の食卓  
主婦の友 100周年記念』  
主婦の友社/編 主婦の友社

きむら はるな  
木村 春那 さん

小説、政治・経済の本など幅広く読むが特に好きなのはエッセイ。好きな作家は林真理子、小路幸也、原田ひ香。一緒に写っているのはお子さんの理達陸(りあむ)くん(上)と逢愛(あいな)さん(下)。

## わたしと、図書館

vol.44

あなたにとって豊田市中央図書館はどんな場所ですか？  
利用者さんに、図書館のお気に入りスポットで話を聞きました

### 読書はこころの安定剤

以前から『よもよも』読者だったという春那さん。特に好きなバックナンバーは、図書館3階にある『まちなかライブラリー』の特集号だという。

「実際に『まちなかライブラリー』の場所まで行ってみたら、紙面で館長が紹介していた『切手デザイナーの仕事』(間部香代著、グラフィック社)という本が置いてあって、それを読んで初めて切手デザイナーという仕事があることを知れておもしろかったですね。子どもが泣き出したら、すぐに図書館の外に出ちゃうので、時間がないときは図書館に入っすぐの場所にある特集展示コーナーか、まちなかライブラリーにある、『ほかの人のおすすめから本を選んで借りています。普段読まない本に出合えるのが何よりも嬉しいです。』『ニッポンの主婦100年の食卓』(主婦の友社編、主婦の友社)もそこで気になって借りた本です。大正から平成まで、主婦がどのように変わってきたのか、身近な洋食がいつ頃日本で広まっていたのかについて書かれていておもしろかった」

読書が好きな春那さんは、2年前に豊田市に引っ越してきたときにも、すぐに図書館がどこにあるのかを調べたそう。そんな春那さんにとって図書館はどんな場所か聞いてみた。

「癒しを求める場所です。普段は育児や家事でいっぱいいっぱい、少しでも時間があればここにきてリフレッシュしています。子どもがもう少し大きくなったら、一緒に英語のおはなし会やバックヤードツアーにも参加してみたいです」

撮影場所 4階児童コーナーおはなしつ 写真 廣巣由佳



# 自分のために、大切な人のために 認知症のことが、知っていますか？

豊田市高齢福祉課 保健師 大館さんインタビュー



9月は「認知症月間」です。豊田市中央図書館でも、豊田市高齢福祉課と協力して、「認知症を知ろう！」という特集展示を開催します。これにあわせて、高齢福祉課の保健師・大館さんに、認知症についてお話をうかがいました。



お名前は 大館華恵さん

豊田市高齢福祉課の保健師。主に認知症の理解啓発を担当し、企業や学校、地域住民向けの認知症サポーター養成講座や認知症理解啓発イベントを開催している。

## 認知症とは？

脳の病気などが原因で、脳の細胞に変化が起こったために、記憶したり、思い出ししたり、情報を整理したりする機能が低下して、日常生活に支障をきたした状態のことです。

早速ですが、認知症とは何なのでしょう？

大館 誰でも物忘れはあると思いますが、物忘れとは、体験の一部を忘れることをいいます。例えば、昨日の夜ご飯に何を食べたかを思い出せなくても食べたことは覚えていますが、昨夜ご飯を食べたこと自体を忘れてしまうのが認知症です。

認知症には、神経の変性によって引き起こされるアルツハイマー型、レビー小体型、前頭側頭型などがあります。ほかに、脳梗塞や脳出血などの血管障害によって引き起こされる脳血管性認知症があります。

## 認知症のタイプ

参考：認知症ケアパス『とよた認知症あんしんガイド』

### 前頭側頭型認知症

怒りっぽくなるなどの性格の変化や、社会のルールが守れなくなる、同じ行動を繰り返すなどの症状がある。

### アルツハイマー型認知症

もの盗られ妄想やうつ状態、時間や場所がわかりづらくなるなどの症状がある。重度になるまで、運動機能は保たれる。

### 脳血管性認知症

意欲の低下や感情のコントロールがうまくいかないなどの症状がある。運動障がいを伴うことが多い。

### レビー小体型認知症

幻覚や妄想、ふるえや小刻み歩行などの症状がある。初期の物忘れは目立たない。

## 早期発見と治療が大切

自分で気づくことは難しいのでしょうか？

大館 わたしも最初はそう思っていました。意外にもご自身が一番早く気付かれることもあるようです。なんとなく自分自身で気付き、恐怖や不安を抱えていても、受診に結び付くかはまた別です。ただ、認知症だと思っても実は別の病気の場合もありますし、治療によって症状が良くなることもあるので、まずは早めに受診・相談をして、適切な治療をすることがとても大切です。認知症だったとしても、初期段階で今後自分がどういう生活を送っていきたいか、何がしたいかなど、自分の希望を早めに周りの人に伝えておくことが大事だと思います。



認知症は予防できるのでしょ？

大館 残念ながらこれをやったら絶対認知症にならないというものはありません。ただ、血管性の認知症であれば、高血圧や脂質のコントロールをするために有酸素運動をしたり、食事に気をつけたりすることは有効です。アルツハイマー型認知症も生活習慣病の対策で発症リスクを抑えられることが認められていますので、適度な運動と脂っこいものを取りすぎない食生活は予防になります。人と交流することも脳が活性化されるので、仲間と集まって皆でわいわい楽しく過ごすのもいいと思います。

次に、認知症に関する豊田市の取り組みについて教えてください。気軽に相談できる窓口はありますか？

大館 中学校区ごとに設置している地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です。

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

とよた認知症カフェ MAP

認知症本人 ミーティング

認知症介護家族 交流会

最近新たに始まった取り組みはありますか？

大館 今年の6月から、認知症当事者の方の登録制度「Nピア」を始めました。登録者には、講座やイベントで、認知症と診断されたときのことなど、ご自身の経験を話す活動をしてもらっています。現在は6人の登録があり、依頼も多く、引張りだてで忙しく活動されています。

Nピアを募集します！

認知症 VR 体験

9/20 土  
12:30-14:00, 16:05-17:15  
@ アメニティ 豊田駅前 (KITARA グリーン棟1階)  
予約不要

詳細はこちら▼

### 図書館スタッフのわたしの好きな本

#### 『オー・ヘンリー傑作選』

オー・ヘンリー / 著 大津栄一郎 / 訳 岩波書店 請求記号 933.7/ハ/

意外な結末が印象的な短編傑作選

わたしが中学生の夏休みに初めて読んで、物語のおもしろさに気付くきっかけとなった本です。オー・ヘンリーはアメリカの作家で、短編小説の名手と言われています。載っている小説は短めで、どれも意外な結末で終わっています。特におすすめの話は『賢者の贈り物』です。互いの贈り物による行き違いはあったものの最終的には思いやりを受け取った、という話がとても印象に残りました。ぜひ、読んでみてはいかがでしょうか。

スタッフ 鍋田  
好きな果物はりんご、みかん

### にほんご たどくほん 日本語多読の本がはいりました！

図書館 News

日本語多読とは、日本語学習者が辞書を使わずに、自分のレベルに合った読みやすい本をたくさん読むことで、日本語の力を伸ばす学習法です。

中央図書館3階の洋書コーナーに、日本語多読の本を展示しています。日本語を楽しく身につけていく方法として、ぜひご利用ください。

### よもよも × 認知症を知ろう！

中央図書館3階にて特集展示開催中

オススメ本をピックアップ紹介

『おしえてくれる？ わたしのなまえ』  
ナイジェル・グレイ / 文 ベサン・ウェルビー / 絵 もりうちすみこ / 訳 ゴブリン書房 請求記号 E/ウ/

『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』  
内門大丈 / 監修 ナツメ社 請求記号 493.75/ウ/

『認知症の私が、今を楽しむ理由』  
丹野智文 / 著 中央法規出版 請求記号 493.75/タ/

『認知症世界の歩き方』  
寛裕介 / 著 認知症未来共創会 / ほか監修 ライツ社 請求記号 493.75/カ/

『家族が認知症になった時の接し方・介護・頼れるサービス』  
認知症に関する基礎知識から、認知症のある方との接し方、治療の選択、生活を支える制度などの情報をわかりやすく紹介する本。介護にまつわる悩みを解決するためのヒントも紹介されている。

『認知症の私が、今を楽しむ理由』  
12年前に若年性認知症と診断された著者が、今も啓発活動に取り組むことができて理由や工夫を伝える。認知症と診断されて、元気がなくなっているかもしれない人を勇気づける本。

## 9月の展示

※展示期間の詳細は図書館までお問い合わせください。

### 3階

図書館で過ごす夏から秋  
～本と一緒に楽しみましょ～

よもよも × 認知症を知ろう!  
(豊田市高齢福祉課連携)

あなたの抱える問題、  
本が解決します!～環境問題編～

【ティーンズ】  
お昼ごはん、なに食べる?

【3・6階で展示】トヨタで働く人が選ぶ!  
未来のクルマ屋へ～夢が動き出す本たち～  
(トヨタ博物館クルマの図書室連携)

### 4階

子どもと一緒に楽しもう!!

【児童】「とびだすしかけが楽しい!  
ポップアップカード講座」PR展示

【自動車】  
F1 75周年～各チームの軌跡～

### 5階

こころの相談～自殺予防週間～  
(豊田市保健支援課連携)

子どもも大人もお金について学ぼう

【映画】8番出口  
(イオンシネマ豊田 KiTARA連携)

【企画展示】119番通報に関する広報  
(豊田市消防本部指令課主催)

【企画展示】救急医療に関する広報  
(豊田市消防本部警防救急課主催)

## よみりん・かたるん 4コマ劇場



## 9月の図書館カレンダー

1月 休館日	16 火 音訳ボランティア養成講座
2 火 音訳ボランティア養成講座	17 水
3 水 赤ちゃんのための絵本講座(0歳児)	18 木
4 木 赤ちゃんのための絵本講座(1歳児)	19 金
5 金	20 土 ラリー講座 2025
6 土	21 日 一日図書館職員体験
7 日	22 月 休館日
8 月 休館日	23 火 音訳ボランティア養成講座
9 火 音訳ボランティア養成講座	24 水
10 水	25 木 はじめての本の修理講座
11 木	26 金
12 金	27 土 ポップアップカード講座
13 土	28 日
14 日	29 月 休館日
15 月	30 火 音訳ボランティア養成講座

## PICK UP 中央図書館イベント情報

**9/20 (土) ラリー講座 2025**  
14:00～15:30 **ラリーに挑むトヨタ GR ヤリス**

トヨタ GR ヤリスの開発陣と、全日本ラリーの監督が集い、トヨタのクルマづくりやラリーにける思いを語り合います

場所 6階多目的ホール 定員 先着50人

対象 どなたでも

申込み 9月6日(土)午前10時から、中央図書館各階総合案内  
または電話、HPにて受付

作品募集期間 **第10回とよた手作り絵本展**  
**9/2(火) 作品募集**  
～30(火)

応募作品は、10月24日(金)～11月3日(月)の間  
中央図書館 6階多目的ホールで展示します

対象 アマチュアの方(商業出版していない方)

作品 サイズ・形・画材・技法自由 参加費 無料

応募 4階総合案内に直接持参するか、宅配便元払いにて送付

送付先 〒471-0025 愛知県豊田市西町1-200  
豊田市中央図書館内「とよた手作り絵本展」係

**9/25 (木) はじめての**  
10:30～12:00 **本の修理講座**

本の各部位の名称や構造について学び、ページ外れや  
破れなど、破損した本の修理方法を習得する講座です

場所 6階多目的ホール 定員 先着11人

講師 田中稔氏(一級製本技能士)

申込み 9月5日(金)午前10時から、中央図書館各階総合案内  
または電話、HPにて受付

**10/11 (土) ①はじめての投資**  
②一生お金に困らない資産形成

①10:30～12:00

②13:00～14:00

①投資の仕組みを親子で楽しく学ぶことができます

②資産形成の基礎知識をFP有資格者が解説します

場所 6階多目的ホール

定員 ①先着15組 ②先着20人

対象 ①8～12歳と保護者 ②資産形成の基礎を学びたい方

申込み 9月5日(金)午前10時から、中央図書館各階総合案内  
または電話、HPにて受付

# よもよも

豊田市中央図書館だより vol.60  
2025年9月1日発行

〒471-0025 豊田市西町1-200 豊田参合館内 TEL 0565-32-0717

休館日 月曜日(祝日、夏休み期間は開館)、年末年始(12月28日～1月4日)

特別整理休館日(12月2日～5日) 開館時間 午前10時～午後8時

豊田市中央図書館は、指定管理者株式会社図書館流通センター・ホームックス株式会社共同企業体が管理・運営を行っています。

中央図書館 HP

図書の検索・予約  
利用案内はこちら

