

一度は全文を読んでおきたい名作  
教科書から PICK UP!

李陵・山月記 作：中島 敦

中島敦のデビュー作品です。  
秀才である李徴(りちょう)は、平凡な役人の仕事に満足できずに、詩で名を上げようとするも失敗。復職した時には、既に同期の友人は出世していた。  
李徴は「臆病な自尊心」と「尊大な羞恥心」のために、人と交わることができない。そんな自分に苦しむ…。  
草むらの中から突然あらわれた、一頭の虎。  
なんと、人間の言葉を話しだした！  
その正体は、驚きの人物で…。  
「彼」は、なぜ虎になってしまったのか!?



たくさんの言葉に出会う  
私、朝ドクはショート派です!!

朝ドクの時間は、読書好きにはたまらない時間です。  
読書は苦手です…「いつも同じ本を読んでいます」とか「先に進まない」とか？  
読書あるあるです！  
朝ドクはやはり「読み切りしたい!」と言うショートストーリーや「多様な作家の本を読んでみたい!」と言う読書入門者にオススメの本を紹介します。

3分シリーズ



PHP 研究所

5分シリーズ



エブリスタ

アンソロジー



ジャイブ

「小説を読むこと」にはたくさんのメリットがあります。  
①本が好きになる ②脳が活性化 ③共感力 ④創造性  
⑤ストレス解消 ⑥疑似体験 ⑦楽しい  
他にもメリットがあれば、教えて下さい!!

令和四年度  
朝の読書啓発標語コンクール  
最優秀賞  
人生を彩る一冊は  
出会いたい

「春の読書週間」に行われた標語コンクールは、初めての試みで、たくさんの方が集まり、全部を紹介したいほど新鮮でした。  
標語 最優秀賞 316 さん  
「エッ、本当!」驚きと共に嬉しさが込み上げました。  
朝ドクの十分間は、好きな本を好きなだけ読める自分の時間です。価値ある本に巡り合うための旅に出てみませんか?  
書は、図書委員 114 さんに書いていただきました。ありがとうございます!

3年生図書委員  
が選んだ

鍛える夏!! ちょい足し

おうちで簡単! 筋トレグッズ



メディシンボール

見た目はバスケットボールのようだが、これ1つで腹筋・背筋・体幹を鍛えるなど、ダイエットはもちろんゴルフや野球のなどいろいろなトレーニングに使える。



BOSU  
ボスバランストレーニング

バランスボールを半分にしたような形をしたボスボール。  
バランス感覚の向上と鍛えにくい体幹を強化するトレーニングに効果的。



ハンドグリップ

握ることで握力を鍛えられるグッズ。使い方はただ握るだけでなく、テレビをみながら、散歩しながらなど。前腕を鍛えることで、引き締め効果に期待できて、質の高いトレーニングができる。



この夏、これがあるといいかも!?  
日用品 オススメ グッズ

UVスプレー

アネッサ  
パーフェクトUV  
スキンケアスプレー



紫外線は肌だけでなく髪にも影響あり。携帯しやすく、圧倒的なUVカット率!!

制汗スプレー

Ag DE024  
プレミアムデオドラント  
スプレーDX無香性



しっかり汗を抑えて不快なニオイをゼロに。  
スプレーの勢がいいのでワンプッシュで塗布完了。



もっと知りたい! と思った人は  
「日用品の本当に良いものベストブック」(晋遊舎ムック)にたくさん載っていますので、是非としょかに借りに来て下さい!!

