

『おやしダイエット部の奇跡』

(桐山秀樹／著 マガジンハウス 2012年)

命のために減量を始めた著者が、「糖質制限食」に本気で取り組んだ結果は？！

男同士時々集まって、互いのダイエット状況を確認し、励まし合う、というゆる～い「おやしダイエット部」設立すべく、大先生に顧問を依頼したまではよいが、部員を集めるために声をかけるのもデリケートな問題なだけに…。

みんなで取り組めば、ライバル意識も脂肪も燃え、さらに励ましが身に染みて、身も締まる！家族や仲間の励ましは、ダイエットに関わらず、モチベーション向上の肝のようです。

メニューや方法についてもわかりやすくまとめてあり、やる気と実践、両方サポートしてくれる本です。

『芸人と俳人』

(又吉直樹／著 堀本裕樹／著 集英社 2015年)

「子どもの頃から、俳句に対する憧れはあったものの、どこか恐ろしいという印象があり、なかなか手を出せなかった。」という又吉氏。五七五や季語にとらわれない「自由律俳句」から、俳句の世界へ泳ぎ出しますが、この本では堀本氏という師匠を得て、新たに「有季定型俳句」に挑戦していきます。

堀本氏が基本を紐解きつつ、又吉氏と二人で句を作り、時には他の俳人と選句をしてみたり。「俳句は「ひとり大喜利」である」とは、芸人らしいコメントですが、まるでコントや物語の一場面のような句もあり、又吉氏の発想の原点や世界観を垣間見ることができます。

ハウツー本ではありませんが、読み物として楽しみながら、俳句も学べる仕組みになっているので、まず読むところから始めてみては？

令和2年12月

編集・発行：さいたま市立与野図書館

さいたま市中央区下落合5-11-11

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946