

はまゆう図書館 10月展示リスト 「ご自愛ください」

今月のテーマは「ご自愛ください」です。疲れた心と身体をいたわる本を集めました。
いつも頑張っている自分のことを癒す方法を、図書館で探してみませんか？

展示期間：10/1（水）～31（金）

展示コーナーにない資料は予約してください

60歳からはわたしらしく若返る

和田 秀樹／著 日本文芸社 請求記号 資料番号
367.7 6110374805

内容 紹介

女性の人生のピークは更年期を終えてから！「日々、ためす、楽しむ」ことが、若さの秘訣。60歳から脳・心・体に自信を持ち続けるために取り入れたいことを、春夏秋冬365日分提案します。

メンタル漢方

体にやさしい心の治し方

渡辺 賢治／著 朝日新聞出版 請求記号 資料番号
493.72 6110391064

内容 紹介

漢方薬は副作用が少なく、病気になる手前の「未病」に効果的。漢方が得意とする心と体を同時に診ていく方法で、メンタル不調を改善した患者の例を紹介し、ストレスマネジメントの養生法も伝授する。

つかれたからだをいたわのご自愛おみそ汁

えちごいち味噌／著 イースト・プレス 請求記号 資料番号
596.21 6110385553

内容 紹介

栄養満点のパワーおみそ汁から、おいしく食べてキレイになれるラクやせおみそ汁、免疫力がアップするご自愛おみそ汁まで、おみその製造元と管理栄養士が考えた、からだところがよるこぶ240レシピを紹介します。

人生百年時代の「こころ」と「体」の整え方

五木 寛之／著 PHP研究所 請求記号 資料番号
914.6/イ 6110238794

内容 紹介

病は「治す」のではなく、「治める」もの。大切なのは「不調を生み出さない」工夫。「風邪」は絶妙な自律的・自浄健康法…。70年以上も医者にかからずに健康を維持してきた著者が、その独自の養生法を紹介する。

 書名	著者	出版者	請求記号	資料番号
からだところの健康学	稲葉 俊郎／著	NHK出版	IK498.3	6110267322
もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 謠司／著	自由国民社	IK809.4	6110250161
ゆっくり変わる	鈴木 秀子／著	アスコム	159/ス	6110379176
一度は行ってみたい日本の絶景 感動と癒しの名景へ究極の風光明媚77選	日本絶景倶楽部／編著	洋泉社	291.08	6110153506
聞く力 心をひらく35のヒント	阿川 佐和子／著	文藝春秋	361.45	6110089148
プロカウンセラーのこころの声を聞く技術聞いてもらう技術	諸富 祥彦／著	SBクリエイティブ	361.45	6110372759
星空の話 ところにそっとよりそう	永田 美絵／著	イースト・プレス	440.4	6110390108
ストレスの取扱説明書 心と体はこんなに繊細!	大平 英樹／監修	ニュートンプレス	491.34	6110369086
文系のための東大の先生が教える心の健康科学	滝沢 龍／監修	ニュートンプレス	493.7	6110381164
オトナ女子をラクにする心とからだの本 女性ホルモンにいいこと大全	高尾 美穂／著	扶桑社	495	6110344949
心も体ももっと、ととのう薬膳の食卓365日	川手 鮎子／著	自由国民社	498.58	6110367494
心も体もよろこぶ養生酒大全100	福光 佳奈子／著	自由国民社	498.58	6110387013
整うオイル 健康と美容をつくる摂り方×基礎知識×あれこれ選みたいオイル30	地曳 直子／著	翔泳社	576	6110385538
麴の甘酒図鑑 元気をつくる!	藤井 寛／著	主婦の友社	588.51	6110355945
ちょっと具合のよくないときのごはん	倉嶋 里菜／編著	日東書院本社	596	6110390199
心とからだ元気になる鉄分レシピ	小田 真規子／著	PHPエディターズ・グループ	596	6110335467
からだ整えおにぎりともろ汁 からだと心がゆっくり整う2品献立	藤井 恵／著	主婦と生活社	596.3	6110357487
草と暮らす ところと体を調える雑草レシピ	かわしま ようこ／著	誠文堂新光社	596.37	6110187389
魅惑の井村屋あずき茶房	井村屋株式会社／監修	主婦の友社	596.65	6110348726
今夜の飲みもの ココロとカラダにやさしい	藤井 香江／著	日東書院本社	596.7	6110024806
ベランダ菜園セラピー ところとからだ元気になる	宮田 範子／著	保育社	626.9	6110082366
小さな癒しの世界を楽しむテラリウム	松 昭教／著	電波社	627.8	6110199707
箱のおりがみ 指先を使って脳トレ手のひらサイズのかわいい箱	布施 知子／著	日本ヴォーグ社	754.9	6110294128
熊井明子のポプリセラピー	熊井 明子／著	河出書房新社	792	6110150312
60代、ひとりの時間を心ゆたかに暮らす	岸本 葉子／著	明日香出版社	914.6/キ	6110376271
イヤシノウタ	吉本 ばなな／著	新潮社	914.6/ヨ	6110188437

こちらに掲載されているのは、展示されている図書の一部です。展示図書は常時入れ替えますので、またお立ち寄りください。