

読んでみませんか？ NO.233 2024.5

子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『休養学』 片野 秀樹

・人はなぜ疲れるのか？休まないでいると人間の体はどうなるのか？疲れがとれる最も効果的な休み方は？20年間「休み方」を考え続けた専門家が編み出した「科学的に正しい休養法」を大公開する。

『これからの人生を豊かにする時産』 マキ

・身支度が早くなるクローゼット、作り置きよりフレキシブルな「半調理」、スマホ時間の見直し…。「しないこと」を増やして余白の時間を作り、その時間を休息や「本当にやりたかったこと」に使う“時産”ライフを紹介する。



『ドラッグストアで「買ってはいけない」「買っていい」商品』渡辺 雄二

・洗剤、シャンプー、化粧品、栄養ドリンク…。ドラッグストアの商品には思っている以上に危険な「化学合成物質」がてんこ盛り。買ってはいけない商品、買っていい商品を具体的に紹介する。化学合成物質早わかりリスト付き。

『やさしい漢方未病の地図帖』 飯田 勝恵

・病気までいかない、一步手前で現れる症状を「未病」といい、これは体からのサイン。サインを見逃さず、病気を防ぐことができるよう、症状から原因への道筋をたどるヒントや、改善するためのセルフケア法を紹介します。



『ウルトラ図解おとなと子どもの頭痛』 清水 俊彦

・慢性頭痛は、正しい知識を持ち、適切な治療をすれば、おとなも子どもも克服することができる。慢性頭痛のタイプやメカニズム、治療法や日常生活での注意点などを、イラストや図表を交えてくわしく解説する。

『ムーミン折り紙』 いしばし なおこ

・リトルミイ、スナフキン、スニフ…。ムーミンの仲間たちをはじめ、ペーパークリップやウォールデコレーションなど、ムーミンのかわいい折り紙作品を紹介します。アルファベット&数字の折り方も収録。



『自分を好きになる片づけの法則』 阿部 静子

・誰でもカンタンに片づけられる法則を知って、自分に自信を持ち、自分を好きになろう。「片づけが苦手」という気持ちを前向きにさせる法則から、場所別の片づけの法則、趣味のものの片づけの法則までを紹介する。



『女の一生は女性ホルモンに支配されている！』天野 恵子

・女性外来を作った伝説の女医による、プレ更年期から高齢期までの指南書。更年期以降に増える症状と病気など、性差医療研究から学んだ最新の情報を伝える。全国の女性外来を訪問するルポも掲載。『家庭画報』連載を元に書籍化。

『キャンプの教科書』 長谷部 雅一

・初心者でも安心して快適なキャンプを楽しめるよう、キャンプ場や道具の選び方、テントやタープの設営方法、撤収のコツなどを、写真やイラストを使ってわかりやすく解説。キャンプごはんレシピ、リスクとその対処法も掲載。



『子どもの病気・救急ぜったい「これ知ってて!」』野村 さちい

・発熱、嘔吐など子どものよくある症状の観察ポイントや受診の目安などをまとめ、子どもがかかりやすい病気について解説。小児科のかかり方のポイントも紹介。チェック欄、熱の経過表がダウンロードできるQRコード付き。

『する、しない。』 伊藤 まさこ

・お客さまはふたりまで、重い鍋は使わない、大掃除をしない、好きな色を見つける、バッグは小さなものにする…。人気スタイリスト・伊藤まさこが、気持ちよく毎日を暮らすために考えた「すること」「しないこと」を紹介します。



『お菓子好きのためのクリームの本』 小松 友子

・牛乳ホイップクリーム、クロテッドクリーム、キャラメルクリーム、豆乳カスタードクリーム…。定番から変わり種まで、自宅で気軽に作れるクリームと、クリームの個性を生かせるスイーツレシピを紹介する。