

読んでみませんか？ NO.245 2025.5

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。



『「ストレスに負けない人」の習慣、ぜんぶ集めました。』工藤 孝文
・「ストレスに負けない人」は不安やイライラとどう付き合っているのか？ 考え方、脳をだます方法、仕事で使えるポイント、心と体の休め方、食事や運動の仕方など、ストレスに負けない人の根拠のある習慣を幅広い角度から紹介。

『今すぐ行きたい!北海道のサウナ』北海道新聞社
・誰もが知っている有名施設、自然に溶け込む絶景サウナ、地域に愛される銭湯サウナ、出張時に立ち寄りしたいビジネスホテル…。北海道の魅力あふれるサウナ250軒を紹介。データ:2024年11月現在。



『うちは「問題」のある家族でした』菊池 真理子
・きょうだい児、マルチ2世、貧困、DV、ヤングケアラー…。彼らはどのようにこの問題に立ち向かったのか？ 家族の危機に直面した10名のリアルを取材した、問題解決のヒント満載のノンフィクションコミック。

『ドイツの心ととのうシンプルな暮らし365日』久保田 由希
・「もの」より「こと」を大切に、日々を満ち足りた気持ちで過ごすための秘訣を一緒に探してみませんか？ ベルリンで18年近く暮らした著者が、ドイツで経験したありのままの365日を写真とともに綴る。



『パンどろぼう いとしのステッチ&てづくりこもの』柴田 ケイコ
・パンどろぼうのミニ巾着、おにぎりぼうやとパンどろぼうのコインケース…。絵本「パンどろぼう」の刺しゅうとフェルトグッズのつくり方を紹介。刺しゅう図案&型紙データがダウンロードできるQRコード(図書館利用可)付き。

『健康ときれいを叶えるやさせるお弁当』naco
・毎日のランチを変えれば、体も心も軽くなる! -2キロを目指して10日間続けたいお弁当プランから、組み合わせ自由の簡単レシピまで、野菜たっぷり&タンパク質豊富な103品を紹介する。



『不思議なくらい部屋が片づく魔法の言葉』おむら ちも
 ・片づけができない原因は「脳」や「心」が片づけすることを拒んでいるから。苦手な片づけと向き合うための魔法の言葉を紹介しながら、脳や心の仕組みにもとついて、無理なく一生スッキリが続く方法を伝授する。



『もう枯らさない!観葉植物の育て方』谷奥 俊男
 ・プロが観葉植物を枯らさないためのノウハウを伝授。枯らさないためのアドバイスをする上で、とくにこだわっている「水やり」「明るさ」といった植物にとって欠かせないお世話を、具体的な数値やわかりやすい言葉で解説。

『子どもの歯と口の健康法』江口 康久万
 ・小学校や保育園・幼稚園で歯科指導を行い、指導校を学校歯科保健への取り組みで日本一に導いた歯科医師が、30年間の知見をもとに、子どもの発達に応じた指導法を紹介。口腔機能に伴う疾患についても解説する。



『こんなに痛いのにどうして「なんでもない」と医者になんて言われてしまうのでしょうか』遠藤 健司
 ・四十肩・五十肩、肩こり、腰痛、ばね指…。医者が湿布や痛み止めしか処方してくれない、ありふれた痛みは「モヤモヤ血管」が原因だった!最新の痛み治療とセルフケアを、2人の専門医が詳しく解説する。

『公園で見つけたものが大変身!小枝・ドングリ・落ち葉で作る自然工作』10編集部
 ・落ち葉を使ったアート、ドングリのやじろべえ、木の枝やツルのリース…。身近な自然物を利用した工作のやり方を、写真を交え平易な文章で紹介。自然物を扱う工作に必須の、素材の殺虫・殺菌処理(煮沸処理)の方法も説明する。



『マフィン型でつくるはじめての生米スイーツ』リト史織
 ・マフィン型ひとつでできる生米スイーツのレシピブック。基本の生米マフィンをはじめ、惣菜マフィン、果物と野菜の生米マフィン、お米のケーキ&スコーンの作り方を収録する。