

読んでみませんか？

NO.190
2020. 9

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。



『心療内科医が教える家庭でできるセルフメンタルケア』

山内 昌之

・ウィズ・コロナ時代を生きるための心の持ち方やストレスとの向き合い方や、セルフ&親子でできるストレス対処法の具体策などを紹介。心療内科で扱う病気の症状や主な治療法も解説する。チェック欄あり。

『魔法の楽やせレンチンスープ』 Atsushi

・材料を切って、調味料と水分を加えて、ラップをしてチンするだけで完成！ 高たんぱくで低糖質、そして食物繊維がたっぷりの、“3日で2kgやせる”魔法の楽やせスープの作り方を紹介する。



『コミュニケーション・ストレス』 黒川 伊保子

・ほとんどの女性は「プロセス指向共感型」、ほとんどの男性は「ゴール指向問題解決型」という脳の使い方をし、この違いが男女理解を阻む。職場でも夫婦間でも、友人・恋人関係でも有効な、男女間コミュニケーションを伝授。

『バッグ見本帖』 米田 亜里

・トートバッグ、ショルダーバッグ、バッグインバッグ…。同じデザインでサイズ違いのもの、持ち手や袋口をアレンジしたもの、他の素材やパーツを使ってアレンジしたものなど、全58点のバッグを紹介します。〈型紙付き〉



『野菜の栄養素まるごと便利帳』 吉田 企世子

・野菜との上手なつき合い方を知ろう！ 野菜を50音順に掲載し、選び方から保存の仕方、洗い方、切り方、相性のいい組み合わせまでを写真とともに紹介。からだにいい栄養素を逃さない、野菜のいちばんいいとり方がわかる。

『お昼ごはんのめんレシピ』 きじま りゅうた

・手軽にパパッと作って食べたい！ お昼ごはんにぴったりのうどん、そうめん、中華めん、パスタの簡単おいしいレシピを紹介する。作りおきトッピングや、卵とめんだけでできるレシピも収録。





『非認知能力が育つ3～6歳児のあそび図鑑』原坂 一郎

・読み・書き・計算の「先どり教育」よりも、いま大切なのは「非認知能力」の養成。親子で楽しく遊びながら非認知能力が育つ遊びを100個以上収録。遊び方や遊びの効力、ポイントなどを、かわいいイラストとともに紹介します。

『1日のおわりにもふもふタイム』松原 卓二

・こんな「もふ」たち見たことない！ お団子もふ、もふりあい、人間っぽいもふ、ちょっとぎんねんなもふ、おやすみもふ…。1日のおわりにひもといいて眺めると、心が落ち着く。かわいすぎる「もふもふ動物」写真集。



『着るもののきほん100』松浦 弥太郎

・誰にでも似合う服、不思議と誰とも違って見える服、組み合わせてもバランスが取れる服…。豊かで上質な暮らしをおくるための、ヒントとなる服と生き方のものがたりを綴る。ユニクロオフィシャルサイト連載をもとに書籍化。

『挫折しない！子ども服レッスンBOOK』岡田 桂子

・ショートパンツ、スモックプルオーバー、ポンチョ…。80～120サイズの子ども服23点を紹介。型紙の作り方、裁ち方図の見方、下準備など、実はつまずきやすい、縫い始める前のプロセスも詳しく解説します。〈型紙付き〉



『さらに、やめてみた。』わたなべ ぼん

・サンダル、クレジットカード、サークル活動…。思い切ってやめてみたら暮らしはどう変わるのか、実践してみた日々を描いたコミックエッセイ。夫婦に関する“やめてみた”も紹介する。

『Zoomはじめました』秋田 稲美

・好きな時に好きな場所をつながる・教える・稼げちゃう！ サロン、習いごと、物販といった22のZOOMの活用法や、ZOOMで仕事をしている7人の事例を紹介。ZOOMワークショップの実施フローと使えるツールも収録。

