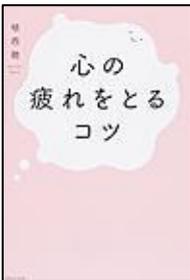


子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『心の疲れをとるコツ』 植西 聰

・相手の落ち度を許すことで自分の心を癒そう。他人の成功ではなく、自分の成長を見つめよう。幸福の条件は愛と笑いだけだと気づく…。「心の疲れ」をとり去って、心に元気をとり戻すコツを伝える。

『自宅でキャンプ』 柘出版社

・自宅でキャンプを楽しもう！リビングにテントを張って子供部屋を作ったり、ベランダでバーベキューをしたり…。アウトドア気分を盛り上げる15のことや、自宅キャンプ飯、自宅でも使いたい万能キャンプギア等を紹介する。

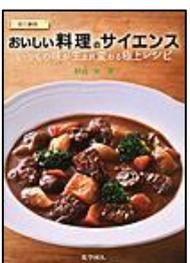


『バランスボール大全』 菅原 順二

・バランスボールは幅広いトレーニングができる優れたエクササイズツール！基本動作から、座って行うシッティング系エクササイズ、脚を使って行うレッグ系エクササイズなど、125種のエクササイズを紹介する。

『自分でできる子に育つほめ方叱り方』 島村 華子

・先の見えない時代だからこそ、自分で考え、自分で動き、未来を切り拓ける子に育ててほしい。親も子も笑顔になる「誘導しない子育て」とは？エビデンスに基づく最先端の教育メソッドを公開。



『おいしい料理のサイエンス』 杉山 文

・調理科学を知れば、料理はもっとおいしく作れる！身近な食品別に食品や調理のサイエンスを紹介。レシピとともに、おいしい料理を作るための「調理のサイエンスポイント」をわかりやすく説明する。

『症状で見分ける家庭医学事典』 マーク・アイゼンバーグ

・セキ、吐きけ、背中痛み、胸痛…。全身の不調や痛みを「落ち着いて対処すればいいケース」「診察を受けた方がいいケース」「救急外来を受信すべきケース」の3つのレベルに分類。各ケースに応じた具体的な対処法を紹介する。





『野菜たっぷり具だくさんの主役サンド150』 エダジュン

・えびとアボカドのアーリオオーリオサンド、白菜とベーコンの赤じそサンド、牛肉とえのきたけのチャプチェサンド…。野菜たっぷり具だくさんな、洋風、和風、エスニック、中華・韓国、フルーツサンドの150レシピを紹介。

『大人の発達障害グレーゾーンの人たち』 林 寧哲

・人間関係を継続することができない。自己評価が低すぎる…。発達障害のグレーゾーンには特有のつらさがある。現場の医師と当事者の声から、問題と対策を解説する。



『しあわせカメラ』 パパカメラ

・高価なカメラやレンズ、高度な撮影の知識は必要ない。一番大事なのは“写真にしあわせを写り込ませること”。子どもが自己肯定感を持ち、親も子もしあわせを感じる写真の撮り方を紹介する。

『世界一美しい透明スイーツレシピ』 tomei

・九竜球のゼリーポンチ、エメラルドの琥珀糖、四角い桃の薔薇レアチーズケーキ、夜空の水信玄餅…。透明で美しいゼリーケーキ、ソーダドリンク、ゼリーポンチのレシピを紹介する。



『これってホルモンのしわざだったのね』 松村 圭子

・女性はダイナミックに変動する女性ホルモンの波に影響を受けて、心とからだのバランスを乱してしまいがち。さまざまな不調の原因と実践しやすい対策をわかりやすく簡潔に紹介します。カレンダー式ゆらぎチェックシート付き。

『おうちでできるヘアカット』 主婦の友社

・難しいテクも特別な道具もいらない！ 子どもからシニアまで、家族全員のおうちヘアカットのポイントを、写真とともにわかりやすくレクチャーします。スマホで動画が見られるQRコード付き。

