

読んでみませんか？

NO.199
2021. 6

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。



『強みの育て方』 ライアン・ニーミック

・強みとは「自然と出てくる」「使うと活力が湧いてくる」もの。「好奇心」「忍耐力」「公平さ」など、24の強みの基本的構成要素とその意味を解説し、強みを持続させるためのアイデアや実践方法を紹介します。書き込み欄あり。

『めんどろなことをしないうまさ極みレシピ』 ジョーさん

・「今日は自炊ムリ…でも買いたくない。外食は飽きた」という人を応援するレシピ集。計量しない、包丁を使わない、余らせない、火を使わない。めんどろなことをしないのに美味しい、103品のレシピを紹介する。



『帝王切開で出産したママに贈る30のエール』 細田 恭子

・大切なのは、産み方よりも育て方。子育てをもっと楽しもう！自身も帝王切開で出産した「帝王切開カウンセラー」が、帝王切開で出産し、心にもやもやを持った女性に送るメッセージ。前向きになれ、勇気がわく言葉が満載。

『健康食品・サプリメント知りたいことガイドブック』

畝山智香子

・健康食品は食品だから安全なの？ トクホって効くの？ 健康食品・サプリメントの「正しい知識や利用の普及・啓発」を目的として、健康食品の付き合い方について多角的な視点からQ&A形式で解説する。



『ミシンで楽しむ布こもの』 ブティック社

・おうち時間に、ミシンでハンドメイドを楽しんでみませんか？ 立体マスク、エコバッグ、スマホケース、クッションカバー…。日々の生活を豊かにする、ミシンはじめてさんでも作りやすいアイテムを紹介します。

『発達障害の子の療育が全部わかる本』 原 哲也

・発達障害のある子を育てるのに必要な情報が満載！ わが子の発達障害に初めて向き合う保護者に向け、療育の制度や手続きから、子どもへの接し方、進学・就学の見通しまでを図表を交えて解説。問い合わせ先も記す。





『日常は5ミリずつの成長でできている』一田 憲子

・『暮らしのおへそ』編集ディレクター・イチダさんの、無理せず自分流で暮らす365日。自身のサイト『外の音、内の香』で「日々のこと」として綴った1年間の文章を書籍化。毎日を機嫌よく乗り切るヒントが満載。

『有賀薫の豚汁レボリューション』有賀 薫

・スーパーやコンビニで売っている豚肉と野菜。味つけはみそだけ。だしをとる必要すらし。簡単でおいしく、栄養たっぷりの豚汁レシピを多数紹介します。季節ごとの野菜や調理法、その日の気分で選べるインデックス付き。



『子どものおしゃれなアッパッパ』主婦の友社

・ファスナーつけ、ボタンホールなし。作りやすく、脱ぎ着がしやすい! かぶって着られるワンピース「アッパッパ」。かわいらしい子ども用のアッパッパを、110~140cmの4サイズ、16デザインで紹介する。



『おしゃれに飾るベランダ菜園』原 由紀子

・お家のベランダが自分だけの菜園に! ミニトマト、ベビーリーフ、ミントなど、野菜&ハーブ40種の栽培方法を写真を交えて紹介。ベランダ菜園の準備、栽培の基本テクニック、おしゃれなベランダのつくり方も説明する。



『28文字の捨てかた』 y u r . 3

・使えるかどうかよりも使うかどうか。自分から見えない部分は他人から見られている。良いものこそ毎日使う…。「捨てたい気持ち」を後押ししてくれる格言を紹介します。「28文字の片づけ」の第2弾。チェックリスト付き。



『おそとで楽しむ遊びのワンダーランド』木村 研

・晴れた日はおそとで遊ぼう! 幼児からおじいちゃんやおばあちゃんまで、幅広く楽しめる「準備いらず」の遊びを紹介。遊ぶためのかんたん手づくりおもちゃも掲載する。図書館版も同時刊行。

