

読んでみませんか？

NO.210
2022. 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。



『我慢して生きるほど人生は長くない』 鈴木 裕介

・仕事、職場での我慢、リラックスできない環境、疲れる人間関係…。不安、悩みから解放され、他人のルールに縛られずに、自分らしいルールで生きていく方法を、心療内科医が伝授する。

『ライフオーガナイズの教科書』 日本ライフオーガナイザー協会

・空間や暮らし、人生を俯瞰し仕組み化する技術「ライフオーガナイズ」を学び、自分に合う片づけの仕組みを手に入れた15人の事例のほか、ライフオーガナイズの進め方や、利き脳タイプ別の片づけのヒントなど紹介する。



『冷凍つくりおきで毎日すぐでき弁当』 平岡 淳子

・まとめて作って冷凍しておけば、朝は解凍して詰めるだけ！「お弁当は手作りしたい、でも時間がない」という人に、冷凍つくりおき弁当を提案。メインおかずから副菜、まるごと冷凍弁当、朝仕上げる半調理おかずまでを紹介。

『スキル0でも一目でわかるソーイング大全』 オルソン 恵子

・手縫いのいろいろな縫い方、ミシンの縫い方、ボタンや面ファスナーのつけ方など、ソーイングの基本のテクニックをひとつずつ丁寧に写真つきで解説します。かわいい小物の作り方も紹介。



『藤井恵の「からだを整う」おかゆ』 藤井 恵

・だしになる素材と野菜でポタージュみたいなおかゆ、低糖質&低エネルギーのダイエットがゆ、体と心を衰えさせないアンチエイジングがゆ…。からだにいい変化をもたらす、おかゆのレシピを紹介する。

『ピアノ伴奏こどものうた136』 ケロボンズ

・子どもたちが大好きな定番&人気曲を月ごとに分け、すぐに弾いて歌えるようにやさしくアレンジしたピアノ伴奏譜集。少し豪華な伴奏の発表会&卒園ソングも収録する。ドレミのふりがな、指番号つき。





『北欧こじらせ日記』 週末北欧部 chika

・北欧好きをこじらせた会社員が、寄り道だらけの人生で見つけた、自分だけの夢。それはフィンランドで寿司職人になること!? 人生を、夢を、自分らしく全力で楽しむコミックエッセイ。本体は背表紙なし糸綴じ。

『非認知能力をはぐくむ絵本ガイド180』 寺島 知春

・夢中になれる絵本との出会いが子どもの「生きる力」を育てる! 忍耐力、自己抑制、目標への情熱、社交性、敬意、思いやり、自尊心といった9つの非認知能力を伸ばす観点からセレクトした、絵本180選を紹介する。



『がんばりすぎないお仕事復帰BOOK』 藤井 佐和子

・無理せずふつうに子育てしながら働きたい人に向けて、知っておくと便利な情報を紹介します。共働き夫婦が協力体制をつくり、互いを思いやりながら子育てをしていくために必要な準備も掲載。

『マステで素敵にアレンジ 楽しいギフトと飾りつけ』 森 珠美

・ちょっとした工夫で、自分らしさがアピールできる! 気持ちを伝えられる! マスキングテープを使ったラッピングこものやプチギフト、イベントアイテムの作り方を紹介する。型紙も掲載。



『生後すぐからできる赤ちゃんの筋トレあそび』 川島智世

・赤ちゃんの脳や運動機能を発達させる「筋トレあそび」をイラストで紹介。赤ちゃんの気になる行動への対策や、ママ・パパからの質問に答えるコラムも掲載する。動画を視聴できるQRコード付き。

『史上最高のストレッチ』 野上 鉄夫

・筋肉の緊張をゆるめことに有効なストレッチ。なんとなく伸ばしても「原因筋」を適切に伸ばせていない可能性がある。コリや痛みが発生する全身の箇所を細かく分類し、該当する筋肉を正確に伸ばせるストレッチを紹介する。

