

読んでみませんか？ NO.243 2025.3

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。



『考え方ひとつで明日はもっとうまい』内藤 誼人

・モヤっとした気分を軽くする、なめらかな人間関係をつくる、仕事との距離感を整える、すこやかな心身を手に入れる…。心理学者が、ストレスや不満を解消し、ポジティブな感情に変える100のテクニックを紹介する。

『心と体に効くお香のある生活』椎名 まさえ

・お香にはさまざまな驚きの効果があり、気分が冴えないときや、体が疲れやすいなど感じているときに、心と体に力を与えてくれる。神秘的な効能から日常的な癒しまで、お香の楽しみ方のエッセンスを紹介する。



『子どもの一生を決める花粉症対策』村川 哲也

・花粉症は根治が期待できる治療法がある。わが子の可能性を花粉症で台無しにしない！保険適用内・外あわせて様々な治療法がある中で「これが正解」といえる、子どもと親に負担をかけないベストな予防策と治療法を紹介。

『やる気1% やせごはん』まるみキッチン

・体重100kg超えからマイナス20kgのダイエットに成功！がっつり食べごたえがあって物足りなくない！1品ほぼ500kcal以内で、代謝を上げるたんぱく質・野菜多めの、やせごはんレシピを紹介する。



『じんわり押し活』崎田 ミナ

・コリをほぐす「トリガーポイント」、体の不調をやわらげる「ツボ」、疲れ顔にハリを作る「リガメント」…。人体のポイントを押しして体をいたわるセルフケア方法をくわしく図解する。ポイントを押す道具なども掲載。

『ベランダで楽しむ小さな寄せ植え菜園』たなか やすこ

・コンテナ1つからはじめられるベランダ菜園の楽しみ方を紹介。野菜を花やハーブと一緒に寄せ植えし、土を捨てずに使い続ける菜園の基本、各野菜の育て方・リレー栽培のコツを解説する。



『ゲッターズ飯田の運がよくなる口ぐせ』ゲッターズ飯田

・前向きな言葉、いい言葉を選び、使い続けるだけで人生は簡単に好転する! 占い師・ゲッターズ飯田が多くの人と出会って見つけ出した「運がよくなる口ぐせ」を紹介する。フレークシール付き。

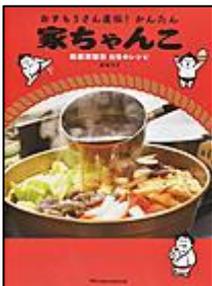


『明日、花笑むためのことば113』紡季

・明日が楽しみになるようなことば・例文・メッセージを、柔らかな日差しを感じる花の写真とともに収録。「懐古と愛情」「沈んだ心に傘をさす」「未来へ」といったテーマ別に掲載する。

『いつもの下着で体が変わるすごいボディメイク』ウッズ・いずみ

・バストアップ、くびれ、小尻、お腹が凹む、背中もスッキリ。いつもの下着の着け方を変えるだけ! ボディラインがキレイになる下着の着け方や、心地よくキレイになる下着の選び方をレクチャーする。



『おすもうさん直伝! かんたん家ちゃんこ』飯塚 さき

・アスリートでもあるお相撲さんたちが日々食べているちゃんこ鍋は、完璧な栄養バランスでできている! 相撲部屋14部屋のちゃんこを、家庭でも再現しやすいレシピで紹介する。オフショットも満載。

『かぎ針編みの編み図が読めるようになる本』 kiho.

・かぎ針編みの初心者や、動画を見れば編めるけれど編み図を読むのは難しいと感じる人に向け、編み図の読み方を丁寧に説明。巾着やシュシュなどの作品を編みながら、編み図の読み方がマスターできる。解説動画のQRコード付き。



『一冊でつかむ日本のしきたり』永田 美穂

・門松、七夕、おみくじ…。年中行事をはじめ、日常生活における作法、人生の通過儀礼といった暮らしに根ざしたしきたりが生まれた経緯や、そこに込められた意味をイラストとともに解説する。二十四節気・七十二候一覧表付き。