

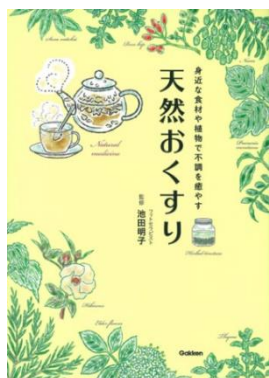
# いきいき元気通信

横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。



## 風邪予防をして、冬を乗り切ろう！

空気が乾燥する季節になりました。寒さや乾燥から風邪をひきやすい時季です。今回は、風邪を予防するために役立つ本を紹介します。しっかり風邪予防をして、今年の冬を元気に過ごしませんか。



### 『天然おくすり』

池田 明子／監修  
学研プラス  
分類：IK499.8



### 『滋養ごはん』

池田 陽子  
／薬膳監修  
日本文芸社  
分類：IK498.5



### 『一流の人はなぜ風邪をひかないのか?』

裴 英洙／著  
ダイヤモンド社  
分類：IK493.3



### 『大丈夫！何とかなります 免疫力は上げられる』

奥村 康／監修  
主婦の友社  
分類：IK498.3



### 『感染症専門医が普段やっている感染症自衛マニュアル』

佐藤 昭裕／著  
SBクリエイティブ  
分類：IK498.6



### 『漢方嫁日記 体質改善編』

ふかや かよこ／著  
河出書房新社  
分類：IK499.8



# この季節に！スタッフが選んだ1冊

毎月26日は風呂の日です。ゆっくりお風呂に入って、身体を温めましょう。



## 『「お風呂の愉しみ」レシピシリーズ』

前田 京子／著  
飛鳥新社  
分類：IK498.3



## 『美しくなる入浴術』

漆畑 修／著  
メディカル  
トリビューン  
分類：IK498.3



## 『入浴の質が睡眠を決める』

小林 麻利子／著  
カンゼン  
分類：IK498.3



## 『入浴は究極の疲労回復術』

早坂 信哉／著  
山と溪谷社  
分類：IK498.3

書名

著者名

出版社名

分類

医者が教える最強の温泉習慣

一石 英一郎／著

扶桑社

IK492.5

知識ゼロからのアロマテラピー入門

中条 春野／著

幻冬舎

IK492.5

いきいき元気コーナーとは、運動や医学などの健康に関する本・セカンドライフ・趣味・旅行書などを集めたコーナーです。

いきいき  
元気コーナー  
はこちら



※カウンター横に常設展示中 ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222