

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。



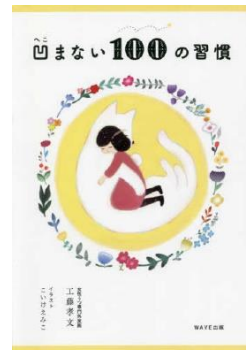
新しい生活習慣を身につけよう！

新年度は物事を始めやすい季節です。食事や運動、睡眠など、昨年度までの生活を見直し、自分の体調に合った生活スタイルを取り入れてみませんか？新しい生活習慣を身につけて、心も身体も元気に過ごしましょう。



『40歳からの 予防医学』

森 勇磨／著
ダイヤモンド社
分類：IK498.3



『凹まない 100の習慣』

工藤 孝文／著
WAVE出版
分類：IK493.79



『健康な人は コレを選んでいる』

長尾 羊生乎／著
ワニブックス
分類：IK498.3



『「一生サビない 脳」をつくる 生活習慣35』

齋藤 孝／著
ビジネス社
分類：IK498.3



『もの忘れをこれ以上 増やしたくない人が 読む本』

松原 英多／著
講談社
分類：IK498.3



『体を整える、 わたしの習慣』

白澤 卓二／監修
宝島社
分類：IK498.5



この季節に！スタッフが選んだ1冊

5月5日は薬の日。正しい薬の飲み方が出来るように、薬の知識を身に付けましょう。



『薬局で買うべき薬、買ってはいけない薬』

中川 基／著
ディスカヴァー・
トゥエンティワン
分類：IK499.1



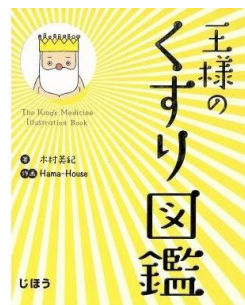
『市販薬は成分表示だけ見ればいい』

岩井 浩／著
誠文堂新光社
分類：IK499.1



『薬のギモン早わかり帖』

藤井 義晴／著
主婦の友社
分類：IK499.1



『王様のくすり図鑑』

木村 美紀／著
じほう
分類：IK499.1

書名	著者名	出版社名	分類
クスリに殺されない47の心得	近藤 誠／著	アスコム	IK490.4
薬になるべく頼らず認知症とつきあう方法	宇多川 久美子／著	河出書房新社	IK493.75

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