



東海市立中央図書館
開館45周年

通信

いきいき元気

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。



セルフケアで身体をキレイにしよう！

最近体の調子が悪いな、と感じることはありませんか？それは、血液の流れが悪いことが原因かもしれません。血液の流れを良くして、日々を元気に過ごしましょう。今回は、セルフケアについて載っている本をご紹介します。



『毒をかき出す足もみ大全』

和智 恵子／著
宝島社
分類：IK495



『最新セルフケア 経絡リンパマッサージ』

渡辺 佳子／著
新星出版社
分類：IK492.7



『薬に頼らないアロマ的セルフケアレシピ』

小野 江里子／著
ソシム
分類：IK499.8



『眼圧リセット』

清水 ろっかん／著
飛鳥新社
分類：IK496



『コリと痛みの地図帳』

石垣 英俊／著
池田書店
分類：IK492.7



『ひとりほぐし』

崎田 ミナ／著
日経BP
分類：IK492.7

※ 分類番号前に「IK」と表示している本は、いきいき元気コーナーに配架しています。



この季節に！スタッフが選んだ1冊

7月1日はこころの日。この機会に、こころのケアについて考えてみませんか。



『心とカラダの正しい休ませ方』

日経WOMAN編集部
／編
日経B P
分類：IK495



『精神科医が教える「タイプ別」ストレス解決法』

保坂 隆／著
海竜社
分類：IK498.3



『二十四節気を楽しむ薬膳』

薬膳健康づくり研究会
／編著
東京農業大学出版会
分類：IK498.5

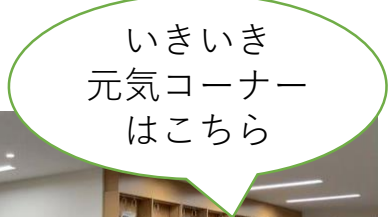


『よくわかるプチうつのはり方』

坂本 博子／著
主婦の友社
分類：IK493.76

書名	著者名	出版社名	分類
ストレスの9割はコントロールできる	鎌田 敏／編著	明日香出版社	IK498.3
「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本	西多 昌規／著	大和書房	IK493.1

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。



※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