

いきいき 元気通信



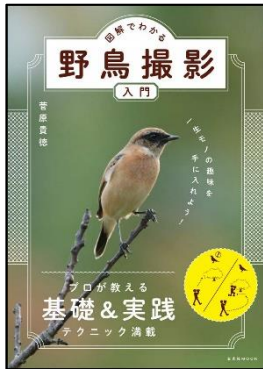
横須賀図書館では、健康のヒントとなる本や、旅行の本など、「元気」と「生きがい」をテーマとした「いきいき元気コーナー」を常設しています。いきいき元気通信では、季節ごとにおすすめの本を紹介していきます。



● 趣味を見つけよう！ ●



趣味があると充実した生活ができるはず！セカンドライフを楽しく過ごすために、今回はいろんな趣味になりそうな本を紹介します。これをきっかけに、新しい趣味を見つけませんか？



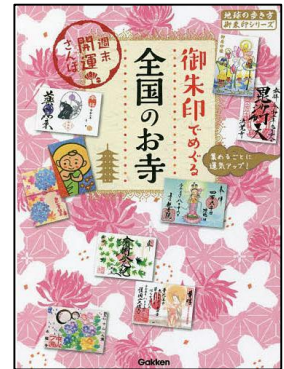
『図解でわかる 野鳥撮影入門』

菅原 貴徳／著
玄光社
分類：743.6



『コップひとつから 始める ゆる～い 野菜づくり』

やさい畑編集部／編
家の光協会
分類：626.9



『御朱印でめぐる 全国のお寺』

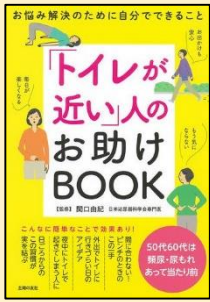
地球の歩き方編集部／編集
地球の歩き方
分類：186.9

書名	著者名	出版社名	分類
はじめての盆栽づくり	関野 正／指導	主婦の友社	627.8
キャンプで淹れるおいしい珈琲	小林 キユウ／写真・文	誠文堂新光社	596.7
誰でもはじめられるボルダリング	尾川 とも子／著	成美堂出版	786.1
夏井いつきの俳句ことはじめ	夏井 いつき／著	ナツメ社	911.3

※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。

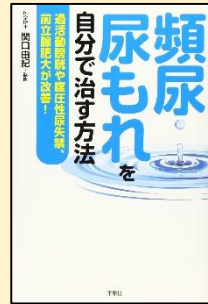
自分で治したいトイレの悩み

人には聞きづらいトイレの悩みに答える本をご紹介します！



『「トイレが近い」人のお助けBOOK』

関口 由紀／監修
主婦の友社
分類：IK495.4



『頻尿・尿もれを自分で治す方法』

犬山 康子／著
平原社
分類：IK494.9



『朝までぐっすり！夜中のトイレに起きない方法』

平澤 精一／著
アチーブメント出版
分類：IK494.9



『尿もれがピタッと止まる骨盤体操&スクワット』

奥井 識仁／著
飛鳥新社
分類：IK495.4



セカンドライフ



いきいき元気コーナーにはセカンドライフに役立つ本も置いてあります。



『医師が教える！健康あんしん旅』

J R 東京総合病院
／著・監修
交通新聞社
分類：IK498



『脳がイキイキ！折り紙手芸』

岡田 郁子／監修
ブティック社
分類：IK754.9

書名	著者名	出版社名	分類
『夫婦ではじめる快適老後の生活設計』	溝口 博敬／監修	自由国民社	IK367.7
『70歳、はじめての男独り暮らし』	西田 輝夫／著	幻冬舎	IK367.7
『転ばぬ先の「老前整理」』	坂岡 洋子／著	東京新聞	IK597.5