

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。



● 旅に出よう！写真を撮ろう！ ●

紅葉が美しい季節になりました。日本には紅葉が有名な撮影スポットがたくさんあります。この秋はマイカメラとともに、旅に出てみませんか？今回は、写真の撮り方や全国の撮影スポットに関する本をご紹介します。



『まるごとわかる！撮り方ブック』

山崎 理佳／著
日東書院本社
分類：746

『女性のための鉄道旅行入門』

蜂谷 あす美／著
天夢人
分類：686.5

『よくばり撮影地ガイド』

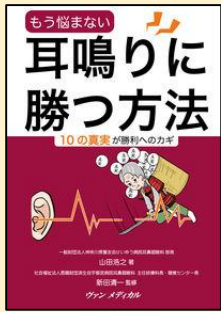
阿部 淳一／著
インプレス
分類：743.5

書名	著者名	出版社名	分類
一度は訪ねてみたい日本の原風景	日本水土総合研究所／著	論創社	291.0
東海自転車さんぽ	木村 雄二／著	風媒社	291.5
風景写真のルールブック	金子 美智子／著	マイナビ	743.5

● 耳の悩みを解決しよう！ ●



最近、耳の調子が悪いな、と感じている方におすすめの本を紹介します。



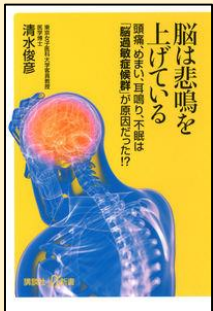
『もう悩まない耳鳴りに勝つ方法』

山田 浩之／著
ヴァンメディカル
分類：IK496.6



『聴カリセット』

八島 隆敏／著
飛鳥新社
分類：IK496.6



『脳は悲鳴を上げています』

清水 俊彦／著
講談社
分類：IK493.7



『誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本』

杉浦 彩子／著
さくら舎
分類：IK496.6

※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。



● 食べすぎに注意！ ●

食欲の秋！ ついつい食べすぎてしまう前に読んでほしい本を紹介します。



『大豆粉でできる糖質オフのお菓子&パン』

真藤 舞衣子／著
河出書房新社
分類：CO596.6



『医師が実践するおいしい糖質オフレシピ216』

灰本 元／監修
西東社
分類：IK498.5

書名	著者名	出版社名	分類
『安心素材で太らないおおいすぎる糖質オフスイーツ』	石橋 かおり／著	KADOKAWA	CO596.65
『制限しないで長生きできる食べ方の習慣』	高田 明和／著	すばる舎	IK498.5
『わがまま糖質オフBOOK』	———	オレンジページ	CO596

※分類番号前に「CO」と表示している本は、料理コーナーに配架しています。

※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