

いきいき 元気通信

令和6年1月発行
東海市立横須賀図書館



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。

● 不眠を改善しよう！ ●



2月3日は、不眠の日です。寝つきが悪く、不眠に悩んでいる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、快眠に役立つ本や不眠の悩みを解決する本をご紹介します。



『働く50代の快眠法則』

角谷 リョウ／著
フォレスト出版
分類：IK498.3



『ぐっすり眠る習慣』

白濱 龍太郎／著
アスコム
分類：IK498.3



『不眠睡眠障害治療大全』

井上 雄一／監修
講談社
分類：IK493.7

書名	著者名	出版社名	分類
無意識さんの力でぐっすり眠れる本	大嶋 信頼／著	ダイヤモンド社	146.8
最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム・ジョーンズ／著	文響社	IK498.3
睡眠障害のなぞを解く	櫻井 武／著	講談社	IK493.7

※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。

● 鍋を食べて、身も心も温まろう！ ●

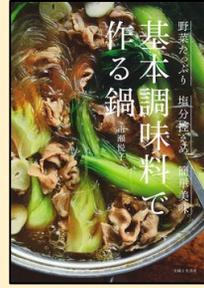


寒さが身に沁みるこの時期に、温かい鍋はいかがでしょうか？



『選り放題！
鍋レシピ250』

主婦の友社／編
主婦の友社
分類：C0596



『基本調味料で
作る鍋』

市瀬 悦子／著
主婦と生活社
分類：C0596



『シニアのための
健康ひとり鍋』

浜内 千波／著
KADOKAWA
分類：C0596



『そうだ、今日も
鍋にしよう!』

藤井 恵／著
講談社
分類：C0596

※分類番号前に「C0」と表示している本は、料理コーナーに配架しています。

● 寒さに負けずに走ろう！ ●



寒さで体が縮こまっていますか？
今回はランニングに関する本をご紹介します。



『がんばらない
ランニング』

三津家 貴也／著
KADOKAWA
分類：782



『「走る女」の
ランニングメニュー』

金 哲彦／著
講談社
分類：782

書名	著者名	出版社名	分類
『初心者でも必ず上達する ジョギング&ランニング入門』	坂本 雄次／監修	マイナビ出版	782
『どんどん走れる体になる！ 青山剛のスイッチ・ランニング』	青山 剛／著	高橋書店	782
『低糖質&抗酸化ランニングの すすめ』	鍋木 毅／著 菊地 恵観子／著	実務教育出版	782