

いきいき 元気通信

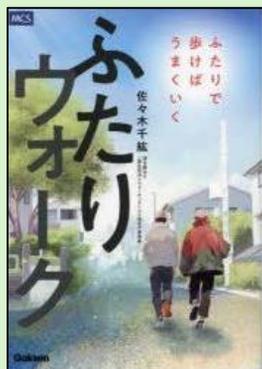
令和6年4月発行
東海市立横須賀図書館



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。

歩いて健康に！

暖かな春の陽気が増してきました。
健康的にウォーキングはいかがでしょうか。
今回は、ウォーキングのやり方や楽しさを伝える本をご紹介します。



ふたりウォーク

佐々木 千紘／著
メディカル・ケア・サービス
分類：IK498.3



東大式世界一美しく 正しい歩き方

小林 寛道／著
日本文芸社
分類：IK498.3

※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。

山菜のススメ

4月中旬に山菜が旬を迎えます！
旬のものをおいしく食べる本をご紹介します。



日本の自然を いただきます

ウィニフレッド
・バード／著
上杉 隼人／訳
亜紀書房
分類：383.8



日曜日の 狩猟採集生活

溪流編集部／編
つり人社
分類：486

ひと目で探せる 四季の山菜

畔上 能力／監修
成美堂出版
分類：657.8



おいしく長く 楽しめる！ 収穫野菜の保存 テク&レシピ

五十嵐 透／監修
ナツメ社
分類：626.9



全集伝え継ぐ 日本の家庭料理 野菜のおかず

日本調理科学会／編
農山漁村文化協会
分類：CO596.21



山菜採りの 教科書

大海 淳／著
大泉書店
分類：657.8

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪