

いきいき 元気通信

令和6年7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。

夏！元気に過ごそう

年々、暑さが増している夏。そんな夏に負けないよう、しっかり食べてきちんと休んで元気に過ごしませんか？今回は、厳しい夏を乗り切るための本をご紹介します。



さっと！つるっと！夏麺

重信 初江／著
池田書店
分類：CO596.38



ねこ先生クウとカイに 教わるぐっすり睡眠法

宮咲 ひろ美／作画
KADOKAWA
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。

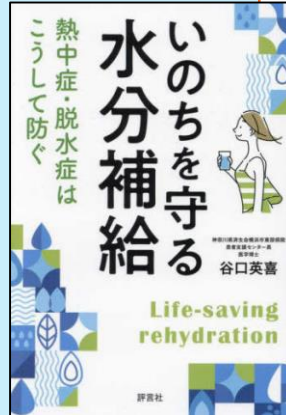
熱中症対策にはコレ！

今年も暑い夏がやってきました。
熱中症対策に役立つ本をご紹介します。



入浴は究極の 疲労回復術

早坂 信哉／著
山と溪谷社
分類：IK498.3

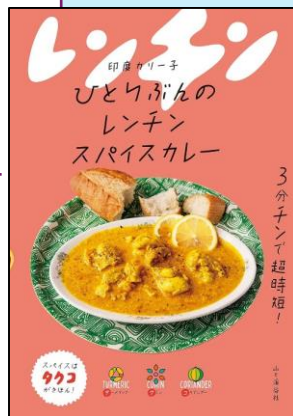


いのちを守る 水分補給

谷口 英喜／著
評言社
分類：IK498.5

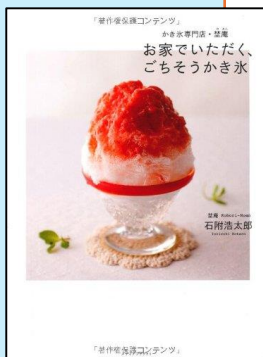
ひとりぶんの レンチン スパイスカレー

印度カレー子／著
山と溪谷社
分類：CO596



ひんやりスープ

丸山 久美／著
誠文堂新光社
分類：CO596



お家でいただく、 ごちそうかき氷

石附 浩太郎／著
メディアファクトリー
分類：CO596.6



らくちんで 涼しい アップパップ・ ステテコ・モンペ

ブティック社
分類：593.3

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪