

いきいき 元気通信

令和7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。

フレイルの予防

2月1日は「フレイルの日」です。フレイルとは、介護が必要となる前段階の状態です。心身のちょっとした衰えに早期に気づき、対策をすることで、フレイルにならずに健康に過ごすことができます。ぜひフレイル予防の本を読んでみてください。



ロトレ・脚トレで “若返り”！

飯島 勝矢／監修
NHK出版
分類：IK493.18



腸活とフレイル予防に 「みそ汁」

今泉 久美／著
文化学園文化出版局
分類：CO596.21

※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。

体調管理をしよう

冬は寒さと乾燥が体に堪えます。
身体を温める食事や飲み物をとって、
元気に冬を乗り切りましょう。



体が整う にとっておきの しょうがレシピ

森島 土紀子／著
ナツメ社
分類：CO596



一年中 冷え知らず ごはん

ワタナベ マキ／著
KADOKAWA
分類：CO596

お茶の時間

暮らしの図鑑編集部／編
翔泳社
分類：CO596.7



まんがでわかる 最高の体調

鈴木 祐／著
クロスメディア・
パブリッシング
分類：IK498.3



病気になるない 食う寝る養生

櫻井 大典／著
学研プラス
分類：IK498.3



運動未満で 体はととのう

長島 康之／著
主婦の友社
分類：IK498.3

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪