

いきいき 元気通信

令和7年4月発行
東海市横須賀図書館



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。

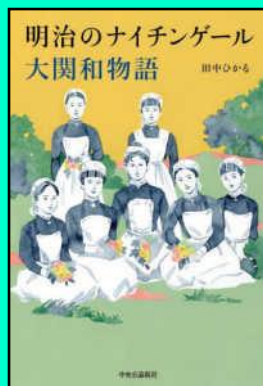
看護の日

5月12日は、近代看護の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日です。世界では「国際看護師の日」として看護師の貢献を称える記念日で知られています。日本では看護する心、助け合う心を広く知ってもらうため「看護の日」に制定されました。この日にちなんで看護師の伝記をご紹介します。



ナイチンゲール

向野 賢治／著
藤原書店
分類：289.3



明治のナイチンゲール 大関和物語

田中 ひかる／著
中央公論新社
分類：289.1

※中央図書館の本は、ご予約できます。

ストレス解消！

新年度、新しい環境で知らないうちに疲れていませんか？ストレス緩和に役立つ本を集めてみました。



疲れない カラダ大図鑑

夏嶋 隆／著
アスコム
分類：IK498.3



究極の 疲れない脳

内野 勝行／著
アチーブメント出版
分類：IK498.3

笑って健康と 幸せをつかむ 24の方法

鎌田 実／著
婦人之友社
分類：IK498.3



5人の名医が 実践する 「ほどほど」 健康術

サライ編集室／編集
小学館
分類：IK498.3



「自律神経を整える 1日の過ごし方」を 聞いてきました

小林 弘幸／著
日本実業出版社
分類：IK498.3



しんどい心に よく効く1日1分 みぞおちもみ

永井 峻／著
大和書房
分類：IK498.3

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪