

いきいき 元気通信

令和7年7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。

夏こそお風呂！

みなさん、暑い夏は湯舟に浸からずシャワーで済ませていませんか？体は清潔になりますが、毎日繰り返しているとなかなか疲れは取れません。そこで今回は、暑い夏こそおすすめの温泉やサウナの本をご紹介します。



医者が教える最強の温泉習慣

一石 英一郎／著
扶桑社
分類：IK492.5



ちょっとサウナ行ってきます

岩田 リョウコ／著
いろは出版
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。

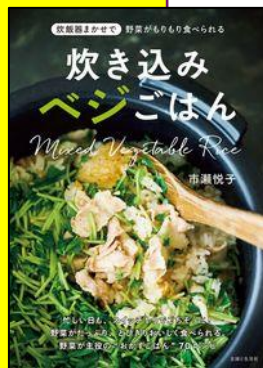
野菜を食べよう

8月31日は野菜の日です。野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう！



野菜まるごと旬を食べる農家レシピ

農山漁村文化協会／編
農山漁村文化協会
分類：CO596.37



炊き込みベジごはん

市瀬 悦子／著
主婦と生活社
分類：CO596.3

いつもと違う野菜の食べ方

小田 真規子／著
Gakken
分類：CO596.37



子どもと一緒に覚えたい野菜の名前

稲垣 栄洋／監修
マイルスタッフ
分類：626



農家が教える世界一使える野菜の教科書

しん | 野菜を育むプロ／著
KADOKAWA
分類：626



お医者さんと野菜屋さんが推奨したい一生健康サラダ

大塚 亮／著
三空出版
分類：IK498.5

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ♪

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222