

いきいき 元気通信

令和8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ます。

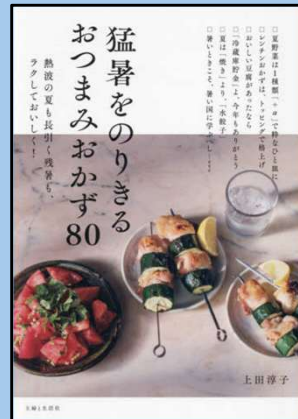
夏を乗り切る！

猛暑の夏がやってきます。できるだけラクに、快適に過ごしたいですね。そこで今回は、夏を乗り切る本を紹介します。涼しい図書館で、本を読みながら、元気に夏を乗り切りましょう。



猛暑対策BOOK

藤井 直人／著
小学館
分類 IK491.3



猛暑をのりきる おつまみおかず80

上田 淳子／著
主婦と生活社
分類 CO596

セルフケア

夏の暑さに負けないように、体のメンテナンスに気をくばりませんか。食事やストレッチなどのセルフケアの本を読んでみましょう。



ズボラでガチガチな私が
ストレッチしてみたら、
不調が改善されました

モチコ／マンガ
島田 智史／監修
ナツメ社
分類：IK498.3

心とカラダが
軽くなる新習慣

日経 B P
分類：IK498.3

藤井恵の夏ごはん

藤井 恵／著
オレンジページ
分類：CO596

熟睡できる
ぐっすり眠れる
食べ方大全

西多 昌規／著
文響社
分類：IK498.3



“なんとなく不調”と
上手につき合う
ためのセルフケア

木村 容子／著
NHK出版
分類：IK490.9



おしゃれな大人が実は！
愛用している
長～い夏を乗り切る
250のお役立ち服

主婦と生活社
分類：589.2

※ご不明な点はお気軽にスタッフまでどうぞ！

※書影掲載は、出版者からの許諾を得ています。

東海市立横須賀図書館 TEL：0562-39-1222