

今月の特集よ!

令和4年4月28日～5月24日

※【 】内の数字は分類番号です。

※ほかにも特集に関する本を用意しています。気軽にお尋ねください。

大特集

～生きかた～



人生には、選択しなければならない場面に遭遇することが多々あると思います。日々の小さなものから、人生を変えるような大きなものまで、決断を繰り返しています。どの方向に進んだらいいのか? と迷った時、手助けや道しるべになるような本を紹介します。

「人生、これからや!」

コシノジュンコ／著 PHP 研究所
2011年 【289.1コ】

「93歳・現役漫画家。病気だらけをいっそ楽しむ50の長寿法」

やなせたかし／著 小学館 2012年
【726.1】

「キッチンから始める人生の整理術」

村上祥子／著 2021年 青春出版社
【596.0】

「大事なものを捨てるなさい」

中村メイコ／著 講談社
2021年 【772.1】

「好奇心ガール、いま97歳」

笹本恒子／著 小学館 2011年
【740.2】

日本人初の女性報道家である著者は現在107歳で、彼女が97歳の時に書いたのがこの本です。年齢を感じさせず何事にも興味を持ち、挑戦し続ける好奇心のかたまりのような生きかたが、ぎゅっとつまっていて読み終わった後、元気になります。



「この世を生き切る醍醐味」

樹木希林／著 朝日新聞出版 2019年
【778.2】

「前向き。」

吉沢久子／著 マガジンハウス
2011年 【590.4】

「わたしのもう一つの国」

角野栄子／著 ポプラ社
2020年 【915カ】

「死ぬまで、働く。」

池田きぬ／著 すばる舎 2021年
【289.1イ】



小特集

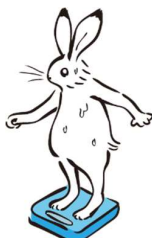
～おうちでダイエット～



おうち時間が増えてから運動不足を気にしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、ダイエットと聞くとキツイ運動や食事制限などを想像する人が多いと思います。無理なく健康的な体型になるためにおうちで簡単にできるダイエットに関する本を集めました。

「下半身からみるみるやせるおうちダイエットBOOK」

久優子／著 講談社 2020年
【595.6】



「やせ筋トレ姿勢リセット」

とがわ愛／著 KADOKAWA
2020年 【595.6】

「オートミール健康レシピ」

植草真奈美、Shie／監修 扶桑社
2021年 【498.5】

「おから美腸レシピ」

藤橋ひとみ／著 ベストセラーズ
2020年 【498.5】

「中高年のスロトレ決定版」

石井直方／著 造事務所／編
日東書院本社 2015年 【780.7】

