

日頃の会話が楽しくなる一冊

話すチカラ

齋藤孝／著 安住紳一郎／著 ダイヤモンド社／刊



齋藤孝さんと安住紳一郎さん。ともにメディアに多く出演され、大学の先生と教え子の関係でもあるふたり。今回は、気を付けている話し方や物の伝え方、コミュニケーション力など、ご自身が身につけた「話しかた」について対談形式でわかりやすく紹介されています。会話するときのヒントが見つかるかもしれません。



甲田図書館 宮本

1か月でキュウリ100本!

うおつか流 食べつくす!

魚柄 仁之助／著 農山漁村文化協会／刊



夏場にキュウリを持って余している方、必見です。食べつくすベシャリストの著者が、大量のキュウリをいかにおいしく食べつくすかに挑戦します。他にも、卵ではなく大豆でマヨネーズを作ろうとしたり、それをチーズ風に発展させたり、食への飽くなき追求が面白い一冊です。



美土里図書館 原田

今月の本棚

図書館のスタッフがおすすめの本を紹介いたします

江戸の経済エンターテイメント

大名倒産 上・下巻

浅田 次郎／著 文藝春秋／刊



「御尊家には、金がない」。三万石の大名家を継いだばかりの若い殿様・小四郎は老中のこの一言にびっくり。積もり積もった莫大な借金は到底返せるものではなく、先代の殿様は実は御家の「計画倒産」を目論んでいた! 御家を守ろうとする小四郎と仲間たちの奮闘に、神様まで乱入して、さてどうなる!?



中央図書館 本岡

話題の新聞ちぎり絵作品集

90歳セツの新聞ちぎり絵

木村 セツ／ちぎり絵 里山社／刊



90歳のセツさんのちぎり絵と本人のコメントを添えた作品集。「なんぼになっても勉強しなくちゃ」。ご主人の遺言を胸に、娘さんのアドバイスをきっかけとして始めたそうです。身近な物から題材を見つけ、新聞から色を集めて作品を制作。セツさんならではの観察力と色使いにきっと驚かされることでしょう。



八千代図書館 蒲原

安芸高田市立図書館 安芸高田市 図書館

[開館時間] 平日/中央図書館 10時~19時 その他の図書館 10時~18時
土日/中央図書館 9時~18時 その他の図書館 9時~17時
[休館日] 月曜・祝日・毎月第2金曜日
祝日が月曜に重なる場合はその翌日

免疫とは?

生活環境の中には、細菌やウイルス、ほこりや汚染物質など、身体に有害なものがたくさん存在していますが、病気になりにくいのは、免疫(防護システム)があるからといわれています。

免疫が低下する原因

- ・強いストレス
 - ・生活習慣の乱れ
 - ・自律神経のバランスの乱れ
- など

免疫力を上げるポイント

- ★ 体を動かす
 - ★ バランスの良い食事を摂る
 - ★ しっかり眠る
 - ★ よく笑う
 - ★ 体を温める
 - ★ リラックスできる時間をつくる
- など

免疫力を高めて

蒸し暑い日が続くこの季節。体調は万全ですか? 気温が上がるこの時期に気を付けたい夏バテ、熱中症に加え、今年は新型コロナウイルスにも注意が必要です。まずは免疫力をアップして、外敵に負けない体づくりを目指しましょう。

自分を守る!



新着図書情報

新刊情報はごく一部です。そのほかの新刊情報は館内検索機・ホームページからご覧いただけます。

ママはかいぞく	きょうりゅうたちのおーっとあぶない	いろいろおてつだい	いろいろおてつだい	おぶぎよぶぎさま	いつでも母と	ブラッド・ロンダリング	流人道中記 上・下巻	発注いただきました!	「育てて勝つ」はカーブの流儀	写真で見る平成JRの列車	0〜4歳わが子の発達に合わせた1日30分間「語りかけ」育児	おかずチャートで迷わない! 即決! 晩ごはん	タスカジさんが選んだ本当に使える100均アイテム100選	同じ勉強をしていますが、なぜ差がつくのか?	山の絶景と心を揺さぶる日本の言葉	世界一受けたたいお金の授業	50代からの人生戦略	「つい感情的になつてしまふ」あなたへ
絵本	絵本	絵本	絵本	絵本	エッセイ	小説	小説	小説	カーブ	鉄道	育児	料理	生活用品	勉強法	経済	名言	人生訓	心理学

免疫力アップの基礎知識



大丈夫! 何とかあります 免疫力は上げられる
奥村 康/監修 主婦の友社/刊
食事や生活習慣の改善、ストレス解消など、免疫力を上げるためにぜひ知っておきたいポイントが、この一冊でわかります。

運動



正しく歩いて、不調を治す。
田中 尚喜/著 クロスメディア・パブリッシング/刊
免疫力アップには、激しい運動よりもほど良い運動の方が効果的とか。いつもの歩き方を見直し正しく歩くことで、より健康に!

自律神経を整える



まんがでわかる 自律神経の整え方
小林 弘幸、一色 美穂/著 イースト・プレス/刊
自律神経が乱れると免疫力も下がってしまいます。自律神経を整えるために今すぐ始められることが、まんがで楽しく紹介されています。

食事



1日1杯で病気を防ぐ! 免疫力アップの健康みそ汁
石原 新菜/監修 岩崎 啓子/料理 扶桑社/刊
日本人にとって身近な食材の「みそ」は健康効果も抜群! 簡単に作れているいろいろな栄養が摂れるみそ汁は免疫力向上におすすめです。