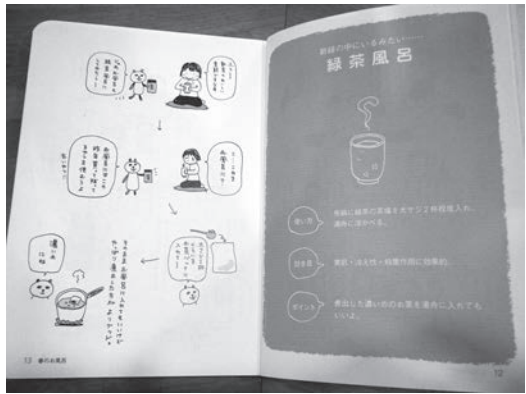


『こころの疲れにはコレ！』



新年度が始まって1か月。新しい生活にもそろそろ慣れてきた頃、なんとなく憂鬱な気分になったりやる気がでなかったりと、こころが疲れてしまう方も多いと思います。

そこで今回は、こころの疲れ解消にぴったりの本を紹介します。

最初に紹介するのは『こころの疲れ 解消ハンドブック』です。普段見落としがちな疲れた時のサインや、落ち込んだ時・イライラした時などの解消法がいくつも紹介されているので、自分に合った解消法が見つかるはずです。

次に紹介するのは、『のほほん風呂』です。コミックエッセイで人気の「たかぎなおこ」さんが書いた“家で簡単に季節の湯を楽しむ”ための本です。ちょっと疲れてしまったという時はゆっくり入浴するのも効果的なので、ぜひ参考にしてみてください。

最後に紹介するのは『水曜日に「疲れた」とつぶやかない50の方法』です。仕事をスムーズにこなしながら上手に休みを取る方法などが載っています。毎日の仕事に疲れたら、本を参考にしながらやり方を変えてみるのも効果的です。

この他にも、図書館には気分転換になるような本が揃っています。図書館に立ち寄った際は、ぜひ紹介した本を手にとってみてください。

新刊図書

《一般書》

- | | |
|------------------|--------|
| 花を呑む | あさのあつこ |
| 駒姫 三条河原異聞 | 武内 涼 |
| キリカ 恐怖小説 | 澤村 伊智 |
| やまと錦 | 村木 嵐 |
| 悪玉 | 鳴海 章 |
| 一〇一教室 | 似鳥 鶏 |
| 古墳時代美術図鑑 | 古谷 毅 |
| わが子に会えない | 西牟田 靖 |
| 認知症かな？と思ったらすぐ読む本 | 朝田 隆 |
| パソコンのしくみがよくわかる本 | 丹羽 信夫 |

《児童書》

- | | |
|---------------------|-------------|
| 走れ!! 機関車 | ブライアン・フロッカ |
| おむかえパパ | ナディーヌ・ブランコム |
| かまくらレストラン | 真珠 まりこ |
| ゆっくりおでかけ | 五味 太郎 |
| トマとエマのとどけもの | 大庭 賢哉 |
| なりたて中学生 初級編 | ひこ・田中 |
| ぐるぐるの図書室 | まはら 三桃 |
| しんけんしょうぶ だるまさんがころんだ | 武田 美穂 |

新刊図書おすすめ!!

『騎士団長殺し』

村上 春樹



その年の五月から翌年の初めにかけて、私は狭い谷間の入り口近くの、山の上に住んでいた。孤独で静謐な日々であるはずだったのだが、騎士団長が顕れ…。

『1Q84』から7年、待ちかねた書き下ろし本格長編。

『なんでもいっぱい大図鑑』

ピクチャーペディア

スミソニアン協会



あらゆるテーマがギュッと詰まった、世界で一番美しい百科図鑑 日本上陸!

1万点のカラー写真で158のテーマを解説!

家から図書館の本を検索しよう

図書館にある本をインターネットで検索できるようになっています。検索は、沼田町教育委員会のブログのリンク集からどうぞ。

<http://blog.canpan.info/numakyoui/>