

図書館しんぶん

2019年
2月号 No.254

加古川ウェルネスパーク図書館
加古川市東神吉町天下原370 電話 079-433-1122



～心も体もリラックス～



最近疲れを感じたりはしていませんか？疲れを残したまま次の日を迎えるより、スッキリと目覚めて気持ちいい一日を迎えたいですね。

疲れ方によってリラックスの方法も人それぞれ…心身を癒すための本を集めてみました。

心や体を癒して、いつも頑張っている自分に、たまにはご褒美を与えてみませんか。

『人は皮膚から癒される』 山口 創／著 草思社 2016年 (141.2-ヤ)

介護や医療の現場でも注目されるスキンシップによる癒しの力。不調・ストレスの原因は実は触れ合い不足だったのかもしれない…。『効果を実証された触れる癒しの技法』についての方法や、その効果も紹介されています。

『心と体をリセットする森林浴&ウォーキング』 田中 正則／監修

素朴社 2005年 (498.3-コ)

乗り物に頼ることが多くなっている現代、歩く時間や距離が短くなってきているのではないでしょうか。森林による心と体の疲れをほぐす癒しの効果と、歩くことによって得られる健康法をご紹介します。春に向けてウォーキングの準備してみませんか。

『疲れがスーッと消える！超脱力こんにやく体操』 畠山 真弥／著

講談社 2012年 (498.3-ハ)

私たちの生活に緊張はつきもので、緊張すると体にギュッと力が入ります。無意識のうちに体を固めてしまい、それが疲れやどこか痛い、落ち着かないに繋がってしまいます。「こんにやく体操」は緊張をほぐし脱力する頑張らない体操。心地よい体作りをぜひ実践してみたいかがでしょうか。



♪他にもこんな本があります♪

『ねことパリエヌに学ぶリラックスシクな生き方』 米澤 よう子／著 文藝春秋 2018年

(159.6-ヨ)

『たった一晩で疲れをリセットする睡眠術』 石川 恭弘／著 日本文芸社 2015年 (498.3-イ)

『ハーブティーブレンド100』 しばた みか／著 山と溪谷社 2018年 (499.8-シ)

『リラックススイミング』 大西 順子／監修 万久 博敏／監修 コナミ 2005年 (758.2-リ)



2月の行事予定

日	曜日	午前	午後
1	金		
2	土		おやこdeとしゃかん
3	日	日曜朝の読書会	
4	月		
5	火	休館日	
6	水		
7	木	もくもくのもり	
8	金		
9	土	おはなし会	
10	日		
11	月		
12	火	臨時休館日	
13	水		
14	木	もくもくのもり	
15	金		
16	土		おやこdeとしゃかん
17	日		
18	月		
19	火	休館日	
20	水		
21	木	もくもくのもり	
22	金		
23	土	おはなし会	
24	日		こわいおはなし会
25	月		
26	火		
27	水		
28	木	もくもくのもり	

じどうしつ^の行事

※すべておはなしのへやでおこないます。

☆第1・3土曜日は おやこdeとしゃかん

- ・日 時：2月2・16日
午後2時30分～午後3時
- ・対 象：4歳以上のこどもと保護者（こどものみ可）
- ・内 容：絵本の読み聞かせ（4冊）
- ・定 員：20人
- ・参加費：無料

☆第2・4土曜日は おはなし会

- ・日 時：2月9・23日
午前10時30分～午前11時
- ・対 象：4歳～小学生（こどものみ）
- ・内 容：おはなしと絵本の読み聞かせ
- ・定 員：20人
- ・参加費：無料

☆毎週木曜日は もくもくのもり

- ・日 時：2月7・14・21・28日
午前10時～午前10時20分
- ・対 象：3歳以下のこどもと保護者
- ・内 容：手遊びと、絵本の読み聞かせ
- ・定 員：40人
- ・参加費：無料



その他の行事

☆日曜朝の読書会

- ・日 時：2月3日（日） 午前10時～正午（予定）
- ・場 所：集会室
- ・対 象：こどもから大人まで
- ・内 容：おすすめ本を持ち寄り歓談しながら知を共有します。
- ・定 員：20人（当日受付）
- ・参加費：無料
- ・主 催：加古川読書倶楽部

☆こわいおはなし会

- ・日 時：2月24日（日）
①ちょっとこわい
午後2時～午後2時30分
（午後1時45分開場）
②とってもこわい
午後2時45分～午後3時15分
（午後2時40分開場）
- ・場 所：おはなしのへや
- ・対 象：4歳～小学生
- ・内 容：こわい話の絵本の読み聞かせなど
- ・定 員：各回20人（当日先着順）
- ・参加費：無料

臨時休館のお知らせ

2月12日(火)は、加古川総合文化センターの電気設備点検により、中央図書館のシステムサーバーが停止します。そのため加古川市内4図書館(室)とも休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。なお、加古川ウェルネスパークの他の施設は通常通り開館しております。



開館時間

通年 午前9時30分～午後8時