

今月の「一読あれ」

秋はゆったり、チルタイム～リラックスできる本特集

鮮やかな紅葉の季節となりました。一年も大半が過ぎ、こんな季節にはほっと一息つきたいところです。今月は、お茶や散歩や自転車など、リラックスにおすすめの本を集めました。忙しい年末や本格的な寒さの到来を前に、趣味に時間を費やすのにはうってつけのこの時期。家の中で、家の外で、どうぞ良いひと時をお過ごしください。

『15分あれば喫茶店に入りなさい。』 齋藤孝著 159/Sa25 2F和図書A

喫茶店に入ったら何をしますか？ぼーっと過ごすのはもったいない！一日の隙間時間を喫茶店利用にあてて、充実したものに変わってみては？リフレッシュに最適の、喫茶店活用術が紹介されています。

『脳疲労が消える最高の休息法』 久賀谷亮著 498.39/Ku21 2F和図書B

睡眠をしっかりとったはずなのに疲労感が解消されない原因は何か。毎日たった10分実施するだけで、集中力、感情調整力がUPする休息法を教えてください。

『シネマチックな夜』 夏りようこ著 914.6/N58 2F和図書B

著者が観てきた映画の感想や見所が、ウィットに富んだ視点で書かれた本。一度は観ておくべき名画、「タイトルは知っているけど内容は知らなかったな」という一本等々。秋のDVD鑑賞のお供に。

『比べず、とらわれず、生きる』 枡野俊明著 188.84/Ma68 2F小型本

難しい禅語を噛み砕いた言葉で分かりやすく書かれてあり、本書で紹介してあることを実践すれば心が静まってくるのを感じることができます。心が豊かになる良書です。

『おいしいお茶とお菓子の時間』 Biscuitier いがらしろみ、嶋崎ナナ著 596.7/B47 2F和図書B

基本なお茶の淹れ方や焼き菓子のレシピ本。美味しいお茶とお菓子で“ほっと一息”してみては。

『ゆるい生き方：ストレスフリーな人生を手に入れる60の習慣』 本田直之著 159/H84 2F和図書A

日々の生活が忙しく、イライラしてストレスが溜まったりすることありませんか。ゆるく、楽しく、ストレスフリーな生活を送るためのヒントが詰まっています。

『今日も一日きみを見てた』 角田光代著 914.6/Ka28 2F小型本

昨今から続く猫ブーム。作家やクリエイターなど、各分野の人達もその魅力にメロメロです。作家・角田光代さんの家の猫トトは、日々角田さんを和ませます。読むだけで目尻が下がります。

『水辺にて』 梨木香歩著 914.6/N55 2F和図書B

水辺にいると心身が癒されるのはなぜなのでしょう。カヤックを始めた著者が綴る、水辺にまつわるエッセイ集。読むとなぜか静かな水辺にたたずんでいるような感覚になります。

『いちばんやさしいロードバイク：メンテナンス&乗り方完全ガイド』 満生文洋監修

536.86/I13 2F和図書B

颯爽と走る姿が人気のロードバイク。本書で基本を押さえて、あなたも街を駆け抜けてみては？

『幸せになりたければねこと暮らさない』 樺木宏著 645.6/Ka11 2F和図書B

猫と暮らすことの素晴らしさについて、さまざま角度から書かれてあり、心も体も健康になります。

**3F中央ホールで展示中！
貸出できます**