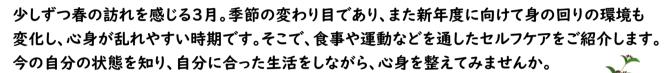
加古川ウェルネスパーク図書館だより No.327 2025年3月号

# もくもく通信



## セルフケアで心身を整える







木村 容子/著 NHK出版 2024年 (490.9-+)

不眠、頭痛、だるさ…多くの人が慢性的に感じる「なんとなく不調」。東洋医学の観点から不調の要因をふり返り、上手につき合うためのセルフケア=「養生」を提案しています。 自分の体質に合わせた「薬膳レシピ」や「ツボ療法」と、生活に取り入れやすいセルフケアから始めてみたい方におすすめの一冊です。

## 『はじめての操体法』 川名 慶子/著 農山漁村文化協会 2023年 (492.7-カ)

痛くない、ラク、気持ちいい、といった感覚を探して動き、からだを整えていく「操体法」。からだへの負担が少ないため、運動が苦手な方でも大丈夫です。 肩こりや腰痛、自律神経の不調、気分の落ち込み・イライラなど、心身の様々な 不調にきく操法を紹介しています。



### 他にもこんな本があります。

『脳を整える』 中野 信子/著 プレジデント社 2021年 (141.6-ナ) 『漢方的おうち健診』 櫻井 大典/著 学研プラス 2021年 (490.9-サ)

『こころのタイプ別ヨガ』 ガンダーリ松本/著 KADOKAWA 2020年 (498.3-ガ)

『いつもの食材で体がととのうレンチン薬膳ごはん』 齋藤 菜々子/著 家の光協会 2023年 (596-サ)

『一年中冷え知らずごはん』 ワタナベ マキ/著 KADOKAWA 2022年 (596-ワ)

発行:加古川ウェルネスパーク図書館 〒675-0058 加古川市東神吉町天下原370 ☎(079)433-1122 https://www.lics-saas.nexs-service.jp/kakogawa/



## 毎週木曜日 もくもくのもり

日 時: 3月6・13・20・27日

10:30~10:50

場 所: おはなしのへや

内 容: 紙芝居、絵本の読み聞かせ、手遊びなど

対 象: 0~3歳と保護者

定 員:30人

## 第1日曜日 日曜朝の読書会

日 時: 3月2日(日) 10:00~12:00

場 所: 集会室

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

対 象: 小学生以上

定 員: 15人

## 第2・第4土曜日 おはなし会

日 時: 3月8・22日 10:30~11:00

場 所: おはなしのへや

内 容: おはなしと絵本の読み聞かせ

対 象: 4歳~小学生

定 員: 20人

## アーヴィンさんのえいご de おはなし会

日 時: ①3月15日(土) ②3月29日(土)

14:00~14:30

場 所:① おはなしのへや ②セミナールーム 内 容: 加古川市国際交流員アーヴィンさんが

英語で絵本の読み聞かせを行います

対 象:こどもと保護者

未就学児は保護者同伴

定 員: ①20人 ②40人

申 込: ①3月1日(土) ②3月16日(日)

10:00 ~

窓口または電話にて受付

本人または家族からに限ります

※次回は4月19日(土)14:00~14:30の開催

予定です。詳細はポスター、ちらしでお知らせ

します。どうぞお楽しみに!!



## ~わくわくえほんのかいスペシャル~ 大型絵本のおはなし会

日 時: 3月8日 15:00~15:30

場 所: おはなしのへや

内 容: 大型絵本の読み聞かせなど

対 象: 4歳~小学生と保護者(こどものみ可)

定 員: 20人

申 込:不要、当日先着順

2025年3月



… 休館日

開館時間

... 9:

9:30~20:00

### 金 音楽の 111111111111111111 ーヴィンさんの ごdeおはなし会 おはなし会 10:30~ 申込開始 2 3 6 心とからだの 大人のための おはなし会10:30 日曜朝の読書会 もくもくのもり わくわくえほんのかい スペシャル15:00 休 おはなし会 おはなし会 10:00 10:30 申込開始 申込開始 9 11 10 12 13 14 アーヴィンさんの 本の修理 もくもくのもり パリアフリー上映会 えいごdeおはなし会 申込開始 10:00~12:00 10:30 14:00 17 19 20 21 22 16 心とからだの アーヴィンさんの 大人のための おはなし会 もくもくのもり えいごdeおはなし会 休 おはなし会 おはなし会 10:30 10:30 11:00 申込開始 10:30 23 25 26 27 29 24 28 おとなのための -ヴィンさんの 本の修理 もくもくのもり 朗読会 10:00~12:00 10:30 14:00 14:00 30 31

## 心とからだのおはなし会

日 時: 3月16日(日) 11:00~11:30

場 所: おはなしのへや

内 容: 心とからだに関する絵本の読み聞かせ

対 象:5歳~小学生と保護者

定 員: 20人

申 込: 3月6日(木) 10:00

窓口または電話にて受付

本人または家族からに

限ります



## 大人のための朗読会

日 時: 3月23日(日) 14:00~(開場 13:30)

場 所:セミナールーム

内容:「みどりの会」による朗読を楽しみます

対 象: 16歳以上

定 員:50人(当日受付、先着順)

予定作品:「出世花」

(『出世花』より)

高田 郁 著 他

皆様からの質問コーナー

QI: 学習室はありますか?

A: 2階集会室を行事利用がない日は開放しています。

9:30~13:15 13:30~17:00

それぞれ窓口で受付をしてからご利用ください。

開放日はホームページをご確認ください。

Q2: 図書館カードの持ち運びが面倒。電子化して欲しい。

A : スマートフォン画面でのカード番号提示で貸出できます。

加古川市図書館ホームページの「利用照会」からご提示ください。

## 大人のためのおはなし会 ~ストーリーテリングを楽しもう!~

日 時: 3月21日(金) 10:30~11:00

(開場 10:15)

場 所: 図書館2階 集会室

対 象: 16歳以上(こどもの入室不可)

定 員: 15人(先着順)

申 込: 3月7日(金) 10:00~

窓口または電話にて受付

本人または家族からに限ります

## バリアフリー上映会

日 時: 4月5日(土) 13:00~14:30

(開場 12:30)

場所:セミナールーム

内 容: 「映画おしりたんてい

さらば愛しき相棒(おしり)よ」

視覚や聴覚に障がいがある方も、お楽しみ

いただけるように「音声ガイド」や「日本

語字幕」がついたものを上映します

対 象: 4歳~小学生と保護者

定 員:50人(先着順)

参加費: 無料

申 込:3月10日(月)10:00~

窓口または電話にて受付

本人または家族からに限ります



## 身近な生活に関する本の貸出回数ランキング

### \*令和6年4月1日~令和7年2月20日

	書名	著者名	貸出回数
1位	家事か地獄か	稲垣 えみ子/著	89 🗆
2位	本当の自由を手に入れるお金の大学	両@リベ大学長/著	81 🛭
3位	1カ月でいらないモノ8割捨てられた!	なとみ みわ/著	72 🛭
4位	1日5分からの断捨離	やました ひでこ/著	69 🗆
5位	パンどろぼうのせかいいちおいしいパンレシピ	吉永 麻衣子/料理	67 🛭
5位	平野レミの自炊ごはん	平野 レミ/著	67 🛭
7位	キレイはこれでつくれます	MEGUMI/著	66 🗆
8位	お金が貯まる人は、なぜ部屋がきれいなのか	黒田 尚子/著	63 🛭
9位	1週間で8割捨てる技術	筆子/著	60 🗆
10 位	やめてみた。	わたなべ ぽん/著	58 🛭
11 位	暮らしを見直す10分間	おふみ/著	55 🛭
11 位	もっと、やめてみた。	わたなべ ぽん/著	55 🛭
13 位	人生が変わる紙片づけ!	石阪 京子/著	54 🛭
13 位	世界一美味しい手抜きごはん	はらぺこグリズリー/著	54 🛭
13 位	メイクがなんとなく変なので友達の美容部員にコツを全部聞いてみた [正]	吉川 景都/著	54 🛭
16 位	さらに、やめてみた。	わたなべ ぽん/著	53 🛭
17 位	71歳、年金月5万円、あるもので工夫する楽しい節約生活	紫苑/著	52 🛭
17 位	毎日おみそ汁365日	えちごいち味噌/著	52 🛭
17 位	松田リエの12kgやせた!1か月献立カレンダー	松田 リエ/[著]	52 🛭
20 位	syunkonカフェごはん 4	山本 ゆり/[著]	51 🛭

# ととのう・・・ 3月7日はサウナの日



『絶景サウナ旅』 川邊 実穂/著 三笠書房 2024年 (291.0ーカ)



『はじめてのサウナ』 タナカ カツキ/文 リトルモア 2018年 (498.3-9)

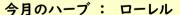
『とことん楽しむサウナの世界』 松永 武/著 日本文芸社 2023年 (498.3 - 7)



『サイコーサウナ』 五箇 公貴/著 文藝春秋 2023年









- \*原産地は南ヨーロッパ。別名「ゲッケイジュ」と呼ばれています。
- \*耐寒性の常緑樹で、寒冷な地域では、朝日があたらない場所に植えます。
- \*葉は年間を通じて生を収穫できます。また、何本かを枝ごと乾燥させ、ほこりのない場所 で保存し、必要に応じて葉を使います。
- \*ブーケ・ガルニに欠かせないハーブで、乾燥させた葉には繊細でスモーキーな風味があ り、キャセロールなど、じっくり時間をかけた料理に向いています。また、生葉はより芳香が 強く、ベシャメルソースや甘いカスタードに入れても味わいが増します。
- \*ウェルネスパーク正面玄関の花壇やハーブの丘などに植えられています。 参考『ボタニカルイラストで見るハーブの歴史百科』 2015年 原書房(617.6-ホ)