

# 2023年身延町立図書館 9月のぶっくインフォメーション

\*新刊ピックアップ\*

タイトル	著者・出版社名	内容
71歳、74歳夫と 97歳義母と大人だけで 楽しく暮らす	著：もののはすみ 出版：ワニブックス	68歳ユーチューバーの日々の料理や家事を通して、家族で楽しく暮らすちょっとしたコツを紹介。
現代短歌版百人一首 花々は色あせるのね	著：東 直子 出版：春陽堂書店	歌人・東直子が、今の言葉で詠み直したフレッシュな百人一首。解説付きでわかりやすく紹介。
94歳セツの 新聞ちぎり絵日記	著：木村セツ 出版：里山社	ユーモア溢れる作品と創作の日々を綴る日記作品集。著者の日常を映した写真も掲載。
ぼくはくま、特技は せん切りやねん!!!	著：くま 出版：ワン・パブリッシング	作っておいしい!見て楽しい!かわいすぎるのに本格的くまくんのレシピが満載。
日経 WOMAN 別冊 40代からもっと楽しくなる 新しい働き方&暮らし方	出版：日経BP	本当にやりたいことを、自由に選ぶ40代以上の女性たちへの情報を掲載。

## \*体と心、元気の源 睡眠特集\*

CD ぐっすり眠れるピアノ	演奏：清塚信也	心地良い眠りを誘う、リラックス・ピアノの決定盤! 曲目解説付き。
頑張りすぎる人のための 疲れにくい習慣	総監：上符正志 出版：家の光協会	体をリラックスさせ、疲れを改善する方法を専門家が解説。
眠れる美しい生き物	著：関口雄祐 出版：エクスナレッジ	おもしろ可愛い生き物たちの奇妙な睡眠習慣を写真とともに紹介。
別冊 NHK きょうの健康 40代からシニアまで 睡眠の悩み	監：三島和夫 出版：NHK出版	睡眠の正しい知識や自分でできる快眠のコツ、治療など専門医が解決法を指南。
寝るのが楽しくなる 睡眠のひみつ	文と絵：ヴィッキー・ウッドゲート ほん訳：山崎正浩 出版：創元社	睡眠のしくみや役割、歴史、動物や植物にとっての眠りなどイラストや図で解説した児童書。

## ♪今月のコーナー紹介♪

~健康で楽しく年齢を重ねたいですね~

楽しく笑い、おいしいものを食べて、趣味や旅行に行く。  
いくつになってもそんな有意義な時間を過ごせるように、  
図書館では、大活字本、健康レシピ、アンチエイジングにまるわる本を  
多数集め中央コーナーに展示しています。ぜひご覧ください。貸出できます!

☆詳しい情報は図書館ホームページ、Twitter、もしくはお電話で☆

TEL:0556-62-2141 (身延町立図書館)



カードを持ってない人は、  
身分証を持って町立図書館も  
しくは中富・下部図書室のカウ  
ターに来てね!

Twitter  
アカウント名  
@minobulibrary

