

# 疲れたら

# 気分転換しませんか？



小田原市立かもめ図書館 平成24年12月号

PC : <https://ilisod001.apse.jp/odawara-lib/wopc/pc/pages/TopPage.jsp>

携帯 : <https://ilisod001.apse.jp/odawara-lib/wopc/pc/mSrv?dsp=TP>

\*\* インターネットから本の予約ができます! \*\*



ここで紹介している本は、すべてかもめ図書館で所蔵している本です  貸出中のときは予約することもできます

みなさんは、どんな気分転換をしていますか？

お茶を飲む、ストレッチをする・・・いろいろな方法がありますね。

自分に合う方法を見つけ、うまく気分転換しましょう。



## 実はスゴイ!大人のラジオ体操

中村 格子/著 秋山 エリカ/監修  
講談社

みんなが知っている、ラジオ体操。しかし、正しくできていない人がほとんどのようです。ラジオ体操の動きのポイントを写真でわかりやすく解説しています。



## おいしいお茶の教科書

大森 正司/著  
PHP研究所

日本茶、中国茶、紅茶、ハーブティー、健康茶をおいしく入れる方法や、効能、歴史などを解説しています。色々な種類のお茶を飲んでみたくなる本です。

書名	著者名	出版社	請求記号
<b>気分転換するには・・・</b>			
シンプルに生きる	ドミニック・ローホー/著	幻冬舎	498.3 口ホ
「疲れがなかなかとれない」と思ったとき読む本	姫野 友美/著	青春出版社	498.3 ヒメノ
休み上手になる本	関谷 透/著	実務教育出版	498.3 セキヤ
心がホッとする57の方法	藤田 柊子/著	筑摩書房	498.3 フジオ
どこでもできる!1分間疲れ回復法	橋口 玲子/著	講談社	B 493.4
心の疲れを楽にする50のヒント	山本 晴義/監修	ぎょうせい	498.8 ココロ
<b>体操やストレッチで気分転換しよう</b>			
実はスゴイ!大人のラジオ体操	中村 格子/著	講談社	781.4
いつでも、どこでも、だれでも ラジオ体操75年の歩み	ラジオ体操七五周年記念誌編集委員会/編集	簡易保険加入者協会	781.4
いまずぐできるロコモ体操	渡會 公治/著	家の光協会	493.6
ひとりでする股関節・肩関節体操	高 順姫/著	主婦と生活社	781.4
シニア世代のための心も体もすっきり腰痛体操	余暇問題研究所/著	ミネルヴァ書房	493.6
きょうのストレッチ	中野 ジェームス修一/ストレッチ監修	ポプラ社	781.4
ストレッチまるわかり大事典	長畑 芳仁/著	ベースボール・マガジン社	781.4
かんたんストレッチ百科140	菅沼 文子/著	PHP研究所	781.4
らくらくストレッチ	小鹿 有紀/共著	日東書院本社	781.4
どこでもできる健康ストレッチ	勝本 昌希/著	小学館	781.4
無理なく続けるちょいちょいストレッチ	健康増進研究会/編	はまの出版	781.4
スマート・ストレッチング	ダーリン・シーア/著	ディスカヴァー・トゥエンティワン	498.3 ジア
椅子deストレッチ	野口 克彦/監修	主婦の友社	781.4
「1分間BMストレッチ」ダイエット	饗庭 秀直/著	講談社	595
永田式1分間エクササイズ&ストレッチ	永田 孝行/著	新星出版社	781.4
<b>マッサージやツボ押しで気分転換しよう</b>			
男によく効くツボを正しく押せる本	邱 淑恵/監修	学研パブリッシング	492.7
ホントによく効くリンパとツボの本	加藤 雅俊/著	日本文芸社	492.7
リフレクソロジー	アン・ギランダース/著	産調出版	492.7
ひとりでするマッサージ	クリスティン カオヴェリー ウェバー/著	ネコ・パブリッシング	492.7
ぐんぐん元気が出るツボ・マッサージ	宝田 とし子/著	主婦と生活社	492.7

書名	著者名	出版社	請求記号
ひとりでカンタン即効ツボBOOK	邱 淑恵／著	日本文芸社	492.7
いつでもどこでもツボセラピー	邱 淑恵／著	日本文芸社	492.7
<b>呼吸や瞑想で気分転換しよう</b>			
呼吸の極意	永田 晟／著	講談社	498.3 ナガタ
呼吸入門	斎藤 孝／著	角川書店	498.3 サイト
サンショウウオの明るい禅	玄侑 宗久／著	海竜社	188.8
「禅」の暮らし	松原 哲明／監修	主婦の友社	188.8
5分でできるスッキリ瞑想法	成瀬 雅春／著	日本実業出版社	498.3 ナルセ
なまけ者の3分間瞑想法	デイヴィッド・ハーブ／著	創元社	498.3 ハブ
藤田理麻のシンプル瞑想	藤田 理麻／絵・文	講談社	498.3 フジタ
どこでもすぐにリラックス	フレッド・L.ミラー／著	春秋社	498.3 ミラ
<b>花や香りで気分転換しよう</b>			
アロマで不調を癒す本	苑田 みほ／著	大和書房	B 499.8
はじめてのアロマセラピー	梅原 亜也子／監修	学研パブリッシング	499.8
びっぴりの香りを選ぶアロマセラピーガイド	苑田 みほ／著	東京堂出版	499.8
はじめる、楽しむアロマセラピー	石原 裕子／監修	永岡書店	499.8
アロマセラピー	小林 和歌子／監修	西東社	499.8
はじめてのフラワーエッセンス	玉井 宏／監修	河出書房新社	499.8
花で心を癒すフラワーセラピー	天野 剛子／監修	誠文堂新光社	492.7
心と体を癒す花療法(フラワーセラピー)	片桐 義子／著	ブティック社	492.7
花健康法	井関 脩智／著	生活ジャーナル	793
<b>お茶やコーヒーを飲んで気分転換しよう</b>			
おいしい「お茶」の教科書	大森 正司／著	PHP研究所	596.7
日本茶のこと説明できますか?		樫出版社	596.7
日本茶めぐり	辻 良平／著	JTB	596.7
日本茶を一服どうぞ	小川 誠二／著	創森社	596.7
Tea time	上原 千佳／イラストレーション	ジャパンネイチャーフォトクラブ	596.7
ハーブティー おいしく飲んで美しく健康に		池田書店	596.7
からだに効くハーブティー図鑑	板倉 弘重／監修	主婦の友社	499.8
中国茶自由自在	成田 重行／編著	日本放送出版協会	596.7
中国茶を召し上げ	邱 世賓／著	雄鶏社	596.7
はじめての韓国伝統茶	李 映林／著	小学館	596.7
コーヒーをもっとおいしくするテクニック		旭屋出版	596.7
おいしいコーヒーをいれるために	中川 ちえ／著	メディアファクトリー	596.7
<b>風景の写真集を見て気分転換しよう</b>			
輝きのかなた世界の名景ベスト50	渋川 育由／編	河出書房新社	290
そのさきの楽園世界の名景ベスト50	渋川 育由／編	河出書房新社	290
地球一周空の旅	PPS通信社／写真	パイインターナショナル	290
EARTH	新人物往来社／編	新人物往来社	748
海は空を映す	HABU／著	ピエ・ブックス	748
月光の屋久島	石川 賢治／著	新潮社	748
世界遺産・小笠原	三好 和義／著	朝日新聞出版	748
里山のことば	今森 光彦／著	世界文化社	748
丹沢	石原 永昌／著	山と溪谷社	748
<b>ゲームやパズルで気分転換しよう</b>			
水平思考推理ゲーム ポール・スローンのウミガメのスープ	ポール・スローン／著	エクスナレッジ	798
ウミガメのスープ② ポール・スローンの腕を送る男	ポール・スローン／著	エクスナレッジ	798
ウミガメのスープ③ ポール・スローンの札束を焼く強盗	ポール・スローン／著	エクスナレッジ	798
ウミガメのスープ④ 借金をふみ倒せ	ポール・スローン／著	エクスナレッジ	798
間違いさがしパズル傑作選	中村 義作／著	講談社	S 798
判断力を高める推理パズル	鈴木 清土／著	講談社	S 798
お父さんが教えるとおきの知恵	茱谷 有博／著	はまの出版	798
頭のストレッチPUZZLE	郷内 邦義／作・構成	ミリオン出版	798
大人のための頭脳パズル	渡辺 泰介／編著	日本文芸社	798

B …文庫

S …新書