

ふみの本棚 秋号

宇美町立図書館 R8. 9

睡眠の秋

『「謎に眠い」を解きほぐす』 菅原 洋平／著 オーム社 ケン 498.3 ス ②

「なんだか眠い」は、どうしようもな…くない!睡眠外来を担当している

作業療法士が、多岐にわたる眠気の悩みについて、「謎(悩み)」「解く(原因分析)」

「ほぐす(セルフケア)」の3ステップで解決に導く。(TOOL-i 出典)

『最高の睡眠は腸活で手に入る』 辨野 義己／著 扶桑社 ケン 498.3 ベ ②

『脳のゴミを洗い流す「熟睡習慣」』 奥村 歩／著 すばる舎 ケン 498.3 オ ②

スポーツの秋

『寝たきりにならない体の使い方』 中野 ジェームズ修一／著 Gakken ケン 498.3 ナ ④

『30秒で体力がつくスゴイもも上げ』 吉原 潔／著 アスコム ケン 498.3 ヨ ④

『オガトレ式・最速ストレッチプログラム』 オガトレ／著 日本文芸社 781.4 オ

『フレイルなんかこわくない!健康長寿スクワット』

栗山 智光／著 自由国民社 ケン 498.3 ク ⑤

芸術の秋

『野十郎の炎』 多田 茂治／著 弦書房 K723.1 タ

『作曲家から知る「教養」としてのクラシック音楽』 naco／著 KADOKAWA 762.8 ナ

『フランスの不思議なアンティークコレクション』

マラン・モンタギュ／著 ホビージャパン 756.8 モ

食欲の秋

『私たちの暮らしに生かせる南極レシピ』 渡貫 淳子／著 家の光協会 リョウ 596 ヲ ①

『東京文学的喫茶』 甲斐 みのり／著 白泉社 リョウ 596.7 カ ②

『日本老舗食堂大全』 相川 知輝／著 辰巳出版 リョウ 596 ア ②

『日本ご当地スーパー大全』 菅原 佳己／[著] 辰巳出版 リョウ 596 ス ②

毎月23日は「宇美町読書の日」

