

職員が選んだ
おすすめの本



3月 季節の本

季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。
心も体も元気になるような本を集めました！



『飲むだけで筋肉が付きやすくなる
70歳からの筋トレスープ』
土田隆/著 アスコム/版

筋肉づくりに大きく関わる栄養素BCAAを毎日簡単においしくとることを考え、医師が考案した筋トレスープの作り方が載っています。



『即効！耳ほぐし
1回1分もむだけで、不調をすっきり改善！』
松岡佳余子/著 河出書房新社/版

日常生活の中で簡単にできるセルフケアの方法が載っています。耳のツボと反射区も興味深いです。



『身近な野鳥の観察図鑑』
高野丈/著・写真 樋口広芳/監修
ナツメ社/

身の回りでよく見られる野鳥161種の特徴を写真、イラスト、マンガを交えて紹介しています。気になる鳥を調べてみませんか。



『聞き書 ふるさとの家庭料理11
春のおかず』
農山漁村文化協会/編・版

郷土色豊かな春のおかずを作りたくなる
内容。懐かしい味に出会える一冊です。

