

H29 年 6 月

## ～年間を通して貸出の多い本の紹介～

(2016 年 6 月～2017 年 6 月)

1. 聖路加国際病院の愛情健康レシピ 2013 年 5 月 法研  
主食におかず 2～3 品といった定食型の献立が基本に載っています。味や栄養バランスの整え方を覚えると体と心を癒してくれるそうですよ・・・人気 NO1 の本です
2. 健康診断の読み方と改善法 2014 年 3 月 榎出版社  
メタボ撃退は、1 日にしてならず・・・食事の基本を学びたい方、食材のバランスを整え、あなたの生活時間に合わせた食事を摂る方法を見つけるのはいかがでしょうか！
3. 肝臓病の基本の食事 2014 年 6 月 学研パブリッシング  
食事内容の見直しが病気の進行を抑えるカギ！！肝機能を高めるためにタンパク質(アミノ酸)とビタミン(特に B 群)を積極的に摂る必要があるようです。詳しくは、本を手にとった上で～
4. 大人気 親子で遊べるたのしい！おりがみ 2015 年 3 月 高橋書店  
子供のおもちゃといえば、デジタルゲームが主流になりましたが、折り紙は今も人気のある遊びのひとつです。リハビリに通う成長盛りの子供たちの脳を活性化するだけでなく、物事を丁寧にこなし、何事も根気強く取り組む性格を作る事にも一役買っています。力作を展示しています
5. 胃がんの手術後の生活読本 2013 年 12 月 主婦と生活社  
ご自分あるいは身近な方が胃がんの手術を受けた、またはこれから受けるという状況にある方にお勧めしています。「知らない」ことが不安を助長するのは明らかですので、概要を把握し、手術後の一般的な回復ぶりや退院後の生活を想定して見ましようか・・・

## ～子供との距離に悩むお母さんに紹介したい本～

1. イライラしないママになれる本 2016 年 1 月 秀和システム  
子育てがラクになるアドラーの教えって・・・勇気づけの子育てはどうするの？
2. 生きづらいと思ったら親子で発達障害でした 2016 年 5 月 KADOKAWA  
未来が怖い、人目が怖い、集団が怖い、それでも何とか前向きに生きていく姿に共感と応援の声・・・実録コミック。グレーゾーンか？と気になっている方に・・・
3. わが子が不登校になった日 2014 年 7 月 木星舎  
「子供の気持ちが分からない」「子供が学校に行かなくて困っている」・・・読んでみませんか？