

『健康寿命をのばす足のケアと正しい歩き方』


山岸 茂則／監修 成美堂出版

健康は足元から。足の小仏みがある方、是非読んでみてください。

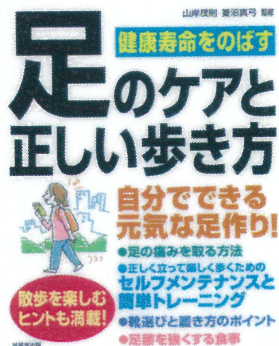
足のしくみを建築に例えて説明されていて、とてもわかりやすいです。

靴の選び方やマッサージなど、長生きするための秘訣がわかることと思います。

さあ！一歩 踏みだしましょう。



司書のおすすめ本 2024年6月



請求記号

498.3

資料コード

755932633

『光にむかって』

サーロー節子／[述] 汐文社
くさばよしみ／[編] やまなかもちこ／[絵]

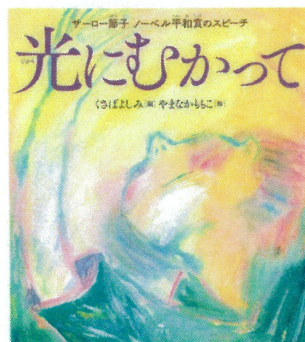
サーロー節子さんは、国際組織 ICAN(アイキャン)(核兵器廃絶国際キャンペーン)で、核兵器の廃絶をめざし活動しています。

2017年、ICAN がノーベル平和賞を受賞した際に、彼女が演説したことが書かれています。

ご自身も広島で被爆し、核兵器がいかに世界を汚し、恐ろしいものか実感しているが故に、持つてはならないと、活動を続けています。

平和について今一度考えさせられる一冊です。

司書のおすすめ本 2024年6月



請求記号

Eヒ

資料コード

750524987