

らく  
**楽**

読

らく  
**楽**

書

第38号

平成30年1月発行

精華町立図書館

所在地：〒619-0285 京都府相楽郡精華町大字南稲八妻小字北尻 70 番地

電話：0774-95-1911 FAX：0774-95-3976

HP：<http://www.town.seika.kyoto.jp/library/>

## おすすめの本

### 『見た目も体も10歳若返る リズムウォーキング』

能勢博（著）／498.3

体を動かすことに欠かせない筋肉。しかしその筋肉が「若さ」に関係していることをご存知でしょうか？筋肉を増やす運動をすることにより、体の中から若くキレイになることができます。運動＝キツイというイメージがありますが、この本では歩くだけで筋肉が増える運動を紹介しています。まずはウォーキングからはじめて、若返ってみませんか。

### 『親子でのびやか楽しいキッズヨガ』

友永淳子（監修）／498.3

遊びの一つとしておうちで手軽にできるヨガをわかりやすく紹介しています。一緒に体を動かして親子のふれあいの時間を持ってみてはいかがでしょうか。

### 『いつも元気な人は何を食べているのか』

白鳥早奈英（著）ロングセラーズ／498.3

科学の進歩に伴い、多くの疾病の原因が究明されてきました。食の乱れも大きな要因となっており、最近は人工的な食品を取ることが多くなっている人もいないのでしょうか。例えば肩こりを楽にするにはお酢を取るようになるなど、この本では症状別にあわせて食べ合わせによる解決方法を紹介しています。みなさんも食生活を変えて元気になりましょう。

他にも『体の中からきれいになれる  
保存食と発酵食』や『おいしく食べて  
疲れをとる』もあわせてどうぞ。