

赤穂市電子図書館ニュース

2022年9月号



発行 赤穂市電子図書館

<http://www.d-library.jp/ako13/>

イラスト：イラストわんパグ

いらすとや

本を探すときに便利な機能を紹介します。

◇「ジャンル」で探すを使う

「哲学」「歴史」など、さがしたい本のジャンルにカーソルを移動させます。

「心理学」「倫理学・道徳」「日本史」など細かいジャンルが表示されますので、その中から希望のものをクリックすると本のタイトルが表示されます。

好きなものを選んで「借りる」ボタンをクリックしてください。

◇「資料を探す」の詳細検索を使う

画面の上側に「詳細検索」があります。

これをクリックし、条件を入力して「検索」をクリックしてください。



おすすめ電子図書の紹介



電子図書名	編著者
《速記》	
速読記憶術	若桜木 虔：著
世界の本屋さん図鑑	能勢 仁：著
《社会科学》	
謝罪の作法 電子書籍版(ディスカヴァー携書)	増沢 隆太：著
裁判員制度対応マニュアル	労働新聞社：編
《自然科学》	
女性のための睡眠バイブル	渋井 佳代：著/遠藤 拓郎：著
星空ガイド 2020 電子書籍版	藤井 旭：企画・構成
《芸術》	
恋のクリームパン	三田 圭介：作
《児童絵本》	
シンデレラ	ペロー：原作
西遊記 1 おいらはそんごくう!	倉沢 はすみ：文



今月のおすすめ 健康



「リアトレ」でおしりを締めれば若返る!
著者：荒尾 裕文 著 出版者：主婦と生活社

「内容紹介」

おしりの大きな筋肉を鍛えれば、体がみるみる健康になる！姿勢の乱れから起こる体の不調と無縁な、疲れにくい体になる、体の背面の筋肉を総合的に鍛える「リアトレ」を紹介する。



「塩レモンのチカラ」-キレイと健康をつくる！話題の万能調味料

著者：阪口 もとこ 出版者：主婦と生活社

「内容紹介」

鶏の塩レモンから揚げ、ぶりの塩レモン焼き、さつまいもの塩レモン煮、塩レモンアイス…。さわやかな風味の万能調味料「塩レモン」の作り方と、おいしく楽しく使いこなすためのレシピを紹介します。



「老けない食事術」

出版社： 榊出版社

「内容紹介」

不調に効く食材から、何を合わせて、どう食べればいいのかといった調理法まで、超高齢化社会を楽しく健康に生き抜くための食事術を紹介。巷でウワサの健康レシピや食材の効果も検証する。



「10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ」

著者：玉澤 明人 出版社：法研

「内容紹介」

のどを健康にして長生きしましょう。のどを鍛え嚥下をスムーズにする「あえいおう体操」「スマイルごっくん体操」などを、写真とイラストで解説します。目的別スペシャルメニューも掲載。



「体を鍛え、心を整える50歳からの筋トレ・メソッド」

著者：宮田 みゆき 出版社：法研

「内容紹介」

50歳から始めてわずか3年で日本ボディビルチャンピオンになった著者が、「腰痛を改善」「姿勢をよくする」など目的別に筋トレを紹介。日常生活での健康づくりのアドバイスも収録する。