

赤穂市電子図書館ニュース

2025年2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

電子雑誌の利用について

利用方法：電子図書館HPの特集「電子雑誌」よりご利用ください。

利用する場合はログインが必要です

閲覧方法：お手持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンのブラウザでご利用できます。読みたい雑誌の号のページにいき、「読む」をクリックするとビューワーが起動します。

雑誌の探し方：カテゴリ別から選択するか、雑誌名で検索することができます。

キーワードを入力して雑誌の中身を検索することもできます。

※雑誌によっては最新号の利用ができないものもあります。

※サービス自体は無料で利用できますが、通信費はご負担いただく必要があります。

電子雑誌の紹介

電子雑誌名	出版社
《グルメ・クッキング》	
あまから手帖	クリエテ関西
栄養と料理	女子栄養大学出版部
エル・グルメ	ハースト婦人画報社
ワイン王国	ワイン王国
《趣味》	
趣味の文具箱	ヘリテージ
ステレオ時代	株式会社ネコ・パブリッシング
マイガーデン	株式会社マルモ出版
野菜だより	ブティック社
《ホーム・インテリア》	
ガレージのある家	株式会社ネコ・パブリッシング
住宅建築	建築資料研究社
庭	建築資料研究社
モダンリビング	ハースト婦人画報社

今月のおすすめ 体操



「10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ」 玉澤 明人 著

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。



「簡単にできる笑い筋体操 笑いは副作用のないクスリ」 林 啓子 著



内容紹介

笑えば本当に健康になれるの？ だれでも笑い上手になる「笑い筋体操」の具体的なやり方を紹介。笑いの本質、笑いのサイエンス、笑いと健康の関係についても解説する。



「最新ワザ! 100歳までボケない手指体操」 白澤 卓二 監修

内容紹介

身近な道具や昔のおもちゃなどを使って楽しくできる！ 脳を活性化させ、認知症を予防する手指体操を写真やイラストを交えてわかりやすく紹介。



「老けない脳と体をつくるスクワット」 西川 佳克 監修

内容紹介

簡単1分間スクワットで、老けない脳と体をつくる！ スクワットが体だけでなく脳にもいい理由を説明し、2つ以上のことを同時に行うデュアルタスクスクワットなど、さまざまなスクワットを写真でわかりやすく紹介する。



「NHK ガッテン! がんばらないで健康長寿に! 最高のラク効く体操」

NHK 科学・環境番組部 編

内容紹介

「がんばらない」が、健康長寿の基本。長生きホルモンが増える「壁ネクチン体操」、毛細血管が再生する「その場スキップ」など、ラクで効果が高い65の健康体操を紹介します。



出典：「TRC MARC」より ※印刷本の情報を記載している場合がございます。