



資料の貸出・返却・延長について

★資料の貸出

「借りる」ボタンを押すと、資料を借りることができます。なお、資料を借りるにはログインする必要があります。図書館から発行された利用者 ID とパスワードを入力してログインしてください。

★資料の返却

資料を返却する場合、「返す」ボタンを押すと返却手続きができます。なお、返却手続きをしなかった場合でも、ご利用期限日を過ぎると自動的に資料が返却されます。

★資料の延長

資料の貸出を延長する場合、「延長」ボタンを押すと貸出延長手続きができます。ダイアログ表示で、貸出延長手続きは完了です

おすすめ電子図書を紹介

《 ～ 猛暑で弱った からだも！ ころも！「元気」になる本 ～ 》	
電子図書名	編著者
不調の原因を解消する本 -52 のストレッチで体の調子を取り戻す!- 改訂版	桜井 智野風
食べるだけ健康法 -その不調、冷蔵庫にある食材で改善できます!-	
最強のみそ汁	長尾 和宏 ほか
体と心の不調がスッキリ消える「かみ合わせ」健康法	丸山 剛郎
40 代からの勉強法 電子書籍版 やる気・集中力をどう高めるか	和田 秀樹
「やる気がでない人」の心理学 電子書籍	加藤 諦三
女性が元気になる心理学 新版 電子書籍版	和田 秀樹
病気知らずのビタミン学 -がんから美容まで-	生田 哲
心のチェックノート	渋谷 昌三
もっと人生は愉快になる 栄養学の母・香川綾 98 歳のメッセージを読む	五十嵐 貴久
目は 1 分でよくなる! 新装版 電子書籍版	今野 清志
10 歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ	玉澤 明人
体を鍛え、心を整える 50 歳からの筋トレ・メソッド	宮田 みゆき
タオル首枕でコリをとる! 決定版 スポーツタオルを首に巻くだけで疲れ、コリ、冷えが楽になった!	山田 朱織
年齢別の正しい対処で病弱体質は変えられる 免疫力を上げる実践アドバイス 31	安部 良

今月のおすすめ『セルフケア』



顔と頭のツボ押しセルフケア

ー顔と頭のツボを押すだけで、元気とキレイが叶います!ー

著者:石垣 英俊 出版者:権出版社

〔内容紹介〕

顔と頭のツボを押すだけで、肩や首のこり、不眠、手足の冷え、イライラ、二日酔い、腰痛など、さまざまな不調を改善できる! 全身の健康と美容のカギを握る顔と頭のツボとその押し方を、写真とともに紹介する。



皮膚科専門医が教えるメンズスキンケアパーフェクトガイド

ー男性に必要なスキンケアを基礎から解説ー

著者:小林 智子 出版者:法研

〔内容紹介〕

スキンケアを始める前に知っておきたい肌の仕組みや、正しいシャンプーのやり方、洗顔料の選び方、体のおいケアなど、皮膚科専門医が医学的見地から、男性に必要なスキンケアを紹介します。



不眠の悩みを解消する本 ー満足いく眠りのための正しい方法ー

著者:三島 和夫 出版者:法研

〔内容紹介〕

睡眠研究の権威である著者が、不眠で悩む人に向け、眠りのしくみや睡眠障害について解説。また、家庭でできるセルフケアや、専門医での受診・治療なども紹介する。



オトナ女子の自律神経セルフケア大全 電子書籍版

著者:松井 真一郎 出版社:自由国民社

〔内容紹介〕

あらゆる身体の不調は「自律神経」にあり! 頭痛、生理痛から目の不調、肩コリ、腰の痛み、お肌のトラブル、ココロの問題まで女性の悩みを解決する「自律神経の整え方」を紹介する。



1秒でも早く!「ダメージ」から抜け出す方法

著者:水村 和司 出版者:すばる舎リンケージ

〔内容紹介〕

心理カウンセラーとしての16年の経験と事例に基づいて、心のダメージから抜け出す方法、心を上にもち上げるテクニック、セルフでできるカウンセリングの方法などを、わかりやすく、実践しやすく紹介する。

❀ こちらで紹介している本の他にも、電子図書館HPにて紹介しています ❀

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。