

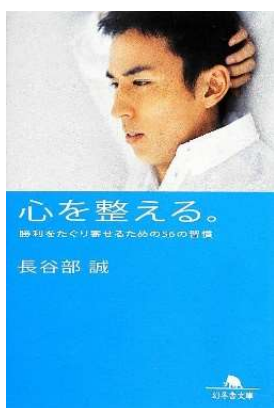
～11月展示のブックリスト～

そろそろ整えてみませんか？

「部屋の乱れは心の乱れ」とも言います。

秋空の下、部屋も心も、そして身体も、整えてみませんか？

『心を整える。(幻冬舎文庫)』 長谷部誠／著 幻冬舎 2014年



著者は、元浦和レッズの選手で、日本代表でもキャプテンとして大活躍。そして、このたび日本代表のコーチに就任しました。

本書では、数々の大舞台を経験した著者が、心を整えることの大切さを伝え、読書や音楽など、それを実践するための56の習慣を紹介しています。

『片をつける』 越智月子／著 ポプラ社 2021年



アラフォー独身女性の阿沙の隣の部屋には、目つきの悪い魔女のような老婆、八重が住んでいた。ある日、阿沙はひよんな出来事から八重の部屋に入ることになるが、そこはゴミが散乱する汚部屋だった…。

なぜか八重と一緒に部屋を片づけることになった阿沙は、過去の職で得た掃除テクニックで、どんどん部屋を片付けていく。また、二人で片づけを進めるうちに八重の過去や阿沙の幼少期の記憶が次第に明らかになっていく。

その他の展示本を一部ご紹介

●からだ・こころを整える

『平常心のコツ』植西聰／著 自由国民社 2013年

『呼吸の極意』永田晟／著 講談社 2012年

『呼吸入門 心身を整える日本伝統の知恵』齋藤孝／著 KADOKAWA 2015年

『ねこ背が治って心も体も強くなる!』小池義孝／著 三笠書房 2012年

『医者が教えるサウナの教科書』加藤容崇／著 ダイヤモンド社 2020年

『子どものこころにふれる 整体的子育て』山上亮／著 クレヨンハウス 2010年

●整理整頓

『人生がときめく片づけの魔法 改訂版』近藤麻理恵／著 河出書房新社 2019年

『モノのお手入れ・お直し・作りかえ』暮らしの図鑑編集部／編 翔泳社 2024年

『身近整理、わたしのやり方』曾野綾子／著 2017年



令和6年11月

編集・発行:さいたま市立与野図書館(さいたま市中央区下落合 5-11-11)

TEL 048-853-7816 FAX 048-857-1946



※このブックリストの書影画像はBOOK データ ASP から引用しています。