



お手入れ



しませんか？

残暑が厳しい毎日が続くと、「朝起きて、ご飯を用意して、食べる」という日々の動作ですら億劫になってしまうこと、ありませんか？

そんな時こそ、何かを「お手入れ」してみتهはいかがでしょう。たとえば、ヘアスタイルを変えてみたり、お気に入りの靴を磨いてピカピカにしてみたりすることで、憂鬱な気分も少しはさっぱりしてくるのではないのでしょうか。

今月は様々なモノの「お手入れ」に関する本をご紹介します。

あなたは何をお手入れしますか？

大事なモノのお手入れ

たしな

「紳士服を嗜む 身体と心に合う一着を選ぶ」

飯野高広／著 朝日新聞出版



紳士服（＝スーツ）をビシッと着こなしている男性は、見た目も恰好いいだけでなく、内面までもが素敵なお方と感ぜませんか。本書では、スーツの素敵なお着こなし方から、購入方法や日ごろのお手入れの仕方まで、写真とともに説明しています。

お気に入りのスーツを末永く、素敵に着こなしてくださいね。

☆☆☆こんな本もあります☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

「はじめての和楽器メンテナンスブック」

菊岡中むら／監修 宮本卯之助商店／監修 目白／監修
ヤマハミュージックメディア

「クリーニングのプロが教える家庭でできる洋服の洗方とお手入れ」

古田武／著 マイナビ

「車を長持ちさせる実用洗車マニュアル」

成美堂出版編集部／編 成美堂出版

An illustration showing four people of different ages and genders performing a wide-legged squat. From left to right: an older man with grey hair, a woman with grey hair in a bun, a younger woman with dark hair in a ponytail, and a young man. They are all in a similar wide-legged squat position, with their feet wide apart and knees bent.

和田秀樹／著 新講社

そのために大切なことは、脳の若さを保つこと。高齢者を専門とする精神科医の著者が、みなさんのお悩みをズバリ本書で解説します。

☆☆☆こんな本もあります☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

木村安気子／監修 世界文化社

稲垣俊彦／著 WAVE出版

井本邦昭／著 高橋書店

清掃収納マイスター1級認定講師大津たまみが教える!

双葉社

掃除する時も「エコ」を心がけたいあなたへ捧げる1冊です。飲み切れなかったビールを洗剤として使ったり、試供品でもらったシャンプーをマット洗いに活用してみたり…あんなもの、こんなものでお部屋をピカピカにしましょう！

☆☆☆こんな本もあります☆☆

東いづみ／著 KADOKAWA

NHK出版／編 日本放送出版協会

「ガーデンツリーお手入れ便利帳 小さくしたい花を咲かせたい 初心者でも
カンタン!いちばんやさしい庭木の剪定本」 高田宏臣／著 主婦と生活社