

Vol.115 PUSH!

図書館司書が選んだ
中高生向けのおすすめ本
テーマ

いや
癒しが
ほしい!



かわいいかたちの ポンポンづくり

ポンポンズ／著
グラフィック社
(594 71)



寒い冬に、ゆる～い気持ちで、ふわ
ふわもふもふのポンポンを作ってみる
のはいかがですか？
作ったポンポンはマスコットやアクセ
サリーにしてもOK!
まんまるでかわいいお菓子や動物の
作り方が載っています。



「理由がわからないけどモヤモヤする…」
「夜、眠れなくて授業に集中できない…」



その悩みの原因は自律神経にあるのかも
しれません。でも、自律神経ってそもそも
何？ 具体的に何をすればいい？ そんな
疑問を解決する、心も体も健康に過ごすた
めの1冊です。

10代のための ココロとカラダの 整え方

自分でできる&ラクになる自律神経コントロール

吉田誠司／監修

メイツユニバーサルコンテンツ(B49 71)



うなぎパン

瀧羽麻子／著
メディアファクトリー
(Fタキワ)

焼きたてパンのように
あたたかでやさしい、
クリスマスの奇跡

十五歳の優子は、父が単身
赴任のため、育ての母であるミ
ドリさんと2人で暮らしている。
高校生になり、新しい環境や人
間関係に不安もあったが、楽し
くおだやかな生活を送っていた。
そんな中、思いがけない人物が
優子の前に現れ…。

保健室経由、 かねやま本館。

松素めぐり／著
講談社 既刊6巻(Y913 マツ)



存在しないはずの「第二保健室」の床下
を通った先にある「かねやま本館」は、中
学生専用の湯治場。からし色の「傷心」、霞
色の「孤独」など、色ごとに違う効能の温
泉と、心にしみる美味しい料理が、悩める
中学生たちを癒します。



ふくもっちゃんのつぶやき ～目の疲れを癒したい！編～

こんにちは、ふくもっちゃんでございます。
楽しい読書の大敵といえば、目の疲れ。今回
は、眼精疲労に効くツボをご紹介します。



☆合谷(ごうこく)

人差し指と親指の骨が重なる場所の
少し上にあるツボ(やや人差し指寄り)

約1～2分間、少し強めの力で10～20回
ほど押しみましょう。血流がよくなり、目の
奥が軽くなるそうですよ。

勉強の合間にもおすすめです！



令和5年12月

編集発行 福島市立図書館 YA部会

TEL 024-531-6551

ねこほぐし

猫を整えるマッサージ&ストレッチ

中桐由貴／著
産業編集センター
(645 71)



猫にも健康にいいツボがあるって知って
いましたか？ 猫はもみほぐされてリラク
ス、人間も猫と触れ合うことで癒される、ま
さに一石二鳥のマッサージを獣医師が紹介
します。もし猫がおうちにいなくても、気持
ちよさそうな猫の写真を眺めるだけで癒さ
れること間違いなしです！

ヴァン・ゴッホ・カフェ

シンシア・ライラント／作
中村妙子／訳
偕成社(Y93 ライ)



昔、劇場だった建物のかたすみにあるヴァ
ン・ゴッホ・カフェでは、不思議な出来事が
次々と起こります。店主が書いた詩が予言と
なり、カフェを訪れる人々に幸せをもたらす
「いなびかり」など、日常にあふれる小さな魔
法と奇跡を描く8編の連作短編集。優しい物
語の世界に癒されてみませんか。