

小金井市立図書館貫井北分室YAコーナーへようこそ!

●今月のテーマ 大そうじ●

2016年もあともう少しで終わりですが、皆さんにとって今年はどうな1年だったでしょうか。新年をスッキリした気持ちで迎えられるよう、今回は、頭や心や体、そして自分の身の回りの整理に活かせるような本をご紹介します。皆さんが清々しい気持ちで新しい年を迎えられるよう参考に使ってみてね。



頭の中をスッキリ!



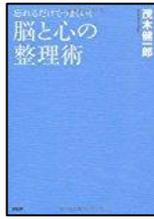
重要なのは「選ぶ」より「捨てる」こと。消去して残ったものが手になる。



『じぶんリセット』
つまらない大人にならないために
小山薫堂/著
河出書房新社 K15



『捨てる力』
羽生善治/著
PHP 研究所 B796
*背表紙は79



『脳と心の整理術』
忘れるだけでうまくいく
茂木健一郎/著
PHP 研究所 159



身の回りをスッキリ!



『中高生のための「かたづけ」の本』
杉田明子/著
岩波書店 K90



『お坊さんが教える ところが整う掃除の本』
松本圭介/著 597
ディスカバー・トゥエンティワン



『ディズニー そうじの神様が教えてくれたこと』
鎌田洋/著 689
ソフトバンククリエイティブ



体をスッキリ!



『スッキリ! 美便生活』

便秘を治して、きれいに・元気に・若くなる!

山口トキコ/著
池田書店 493



『写真図解 Jr. スポーツマッサージ』
成長期の身体を正しく癒してジュニア
アスリートのベストコンディションを作る
小倉玲司/著
日東書院本社 780



『頭痛女子バイブル』
痛くなるワケから、治し方まで
まるごと頭痛のこと。
五十嵐久佳/監修
世界文化社 493

頭痛で年越しは嫌ですね~



心をスッキリ!



『10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方』
水島広子/著
紀伊國屋書店 K14

涙を流すのも
デトックス
効果あり!



『エミリの小さな包丁』
森沢明夫/著
KADOKAWA 913.6/モリサ



『銀二貫』
高田郁/著
幻冬舎 913.6/タカダ

お知らせ

2017年1月29日(日)午後2時から、貫井北センター2F学習室C・Dで「第3回百人一首かるた大会」が開催されます! 小学校高学年から高校生世代の人なら誰でも参加できるよ。

かるた大会準備中のきたまちYA サポーターたち!



Coming Soon!

12月のきたまちYA サポーターミーティングは18日(日)10時から貫井北センター2F | TルームAにてかるたで遊びます!