

# 毎日をより楽しく豊かに暮らす。

～新しい年を迎えて・・・少しだけ意識を変えてみる～



Peace 編



Love 編

## 生きてるって、幸せー!

上間 陽子著

太田出版

2017.2 <367.8>

幸せって「幸せだなあ」と思った瞬間から始まるのです。だったら思いきって「生きてるって、幸せー!」って叫んでしまおう。人生が楽しくなるほんわかエッセイを60編収録。『日本農業新聞』連載を単行本 (Love編より)



## 身軽に暮らす

石川 理恵取材・文

技術評論社

2013.9 <590.4>

吉本由美、山中とみこ、枝元なほみ、内藤三重子…。自分らしく年を重ねている人たちの暮らしを写真を交えて紹介するとともに、人生後半のものづき合いについても考える。

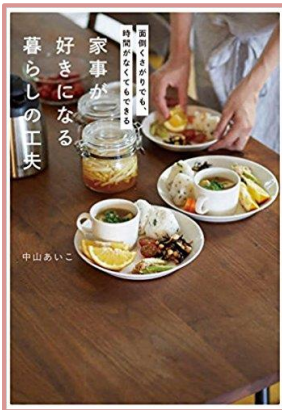
## 家事が好きになる暮らしの工夫

中山 あいこ著

エクスナレッジ

2017.9 <590>

時短料理、ムダなし買い物術、効率のいい家事、頭をシンプルにする時間管理、暮らしを豊かにする手作り…。ブログ『生活のメモ』で人気の著者が、ラクしてきちんと暮らす、家事のアイデアを紹介します。



暮らしの工夫

中山あいこ



## 心とカラダがやすまる暮らし図鑑

川上 ユキ著

エクスナレッジ

2017.5 <590>

寝る、お風呂、食べる、くつろぐをすこし丁寧に行えば、それだけでからだぐ休まります。ねむけを誘うあかり、湯上がり極上タオル、ピクニック晩ごはんなど、毎日の「小休み」のヒントをイラストとともに紹介します。

- 足りないくらいがおもしろい 山本 ふみこ著 : オレンジページ <590.4>
- おとなの道草 中山 庸子著 : さくら舎 <590.4>
- 30歳から自分を変える小さな習慣 島村 美由紀著 : プレジデント社 <159.4>
- “美しい瞬間”を生きる 向田 麻衣著 : ディスカヴァー・トゥエンティワン <159.7>
- ベニシアの言葉の宝箱 ベニシア・スタンリー・スミス著, 梶山 正写真, 竹林 正子訳 : 世界文化社 <590.4>
- イギリス人が知っている心を豊かにするたった一つの方法 井形 慶子著 : KADOKAWA <590.4>
- 幸せなワーキングマザーになる方法 C.L.グリーンバーグ著, B.S.アヴィグドル著, 森田 由美訳 : NTT出版 <366.3>
- 大橋鎮子さんが教えてくれた「ていねいな暮らし」 洋泉社編集部編 : 洋泉社 <590.4>



## 情報ライブラリー ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。

くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL:017-732-1024 FAX:017-732-1073

利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) \*休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。

