

図書資料 いやし ～ゆったりリフレッシュ！～

気分がゆったり			
1	華麗なる紅茶の世界	磯淵 猛 監修	ぴあ(株)
2	実用540 アロマセラピーブレンド事典	デイヴィッド・シラー & キャロル・シラー	ガイアブックス
3	はじめてのアロマテラピーBOOK	森川 理恵	成美堂出版
4	香りの扉、草の椅子	萩尾 エリ子	地球丸
5	ハーブティー事典	佐々木 薫	池田書店
6	キッチンハーブ26種の育て方&レシピ	飯塚 恵子 監修	主婦の友社
7	ものぐさガーデニングのススメ	斉藤 吉一	山海堂
8	盆栽	丸島 秀夫 南 伸坊	新潮社
9	心がなごむ和風の庭	山本 忠・編集	主婦と生活社
眺めてうっとり			
10	日本人なら絶対に見ておきたい四季の絶景	絶景トラベル研究会	宝島社
11	日本花名山 いま、登りたい撮りたい50山	日本山岳写真協会	信濃毎日新聞社
12	世界一の写真集		バイインターナショナル
13	信濃路花めぐり	田北 圭一・写真	信濃毎日新聞社
動いてすっきり			
14	じんわり10秒楽押しストレッチ	谷 幸江	風詠社
15	デューク更家の1分間 ウォーキングスーパーセラピー	デューク更家	主婦と生活社
16	はじめてのリンパ	加藤 雅俊	ブルーロータス パブリッシング
17	阿部秀雄のきっと親子がしあわせになる 「抱っこ法」	阿部 秀雄	新紀元社
心あたたまるおはなしを			
18	あさ/朝	谷川俊太郎+吉村和敏	アリス館
19	ゆう/夕	谷川俊太郎+吉村和敏	アリス館
20	いつもそこにあなたがいた	ゲイル・ゴドウィン	DHC
21	あの世の妻へのラブレター	永 六輔	中央公論新社

図書資料 いやし ～ゆったりリフレッシュ！～

22	いのちの落語	樋口 強	文藝春秋
ひといきついで軽やかに			
23	がんばらない	鎌田 實	集英社
24	みんなのなやみ	重松 清	理論社
25	みんなのなやみ 2	重松 清	理論社
26	月曜日、駅のホームで会社に行きたくなかったとき読む本	菅野 泰蔵	講談社
27	忘れんぼさんへのマナー	ジョアン・サウアーズ	扶桑社
28	なにかいいこと	服部 みれい	イースト・プレス
29	君の悩みに答えよう	日本青年心理学会	福村出版
30	Good Luck	アレックス・ロピラ フェルナンド・トリアス・デ・ベス	ポプラ社
31	泣いたあとは、新しい靴をはこう。	日本ペンクラブ 編	ポプラ社
よんで眺めて楽しんで			
32	100万回生きたねこ	佐野 洋子 作・絵	講談社
33	ちいさいうち	バージニア・リー・バートン ぶんとうえ	岩波書店
34	おおきな木	シェル・シルヴァスタイン さく・え	篠崎書林
35	花さき山	斎藤 隆介・作 滝平 二郎・絵	岩崎書店
36	ぼく、どこにでもいるカバです	みやざき ひろかず さく・え	BL出版
37	ビロードのうさぎ	マージェリィ・W・ビアンコ/原作	ブロンズ新社
38	はじまりの日 FOREVER YOUNG	ボブ・ディラン 作	岩崎書店
39	なみだくん ありがとう	小林 まさこ・さく 今井 弓子・え	あかね書房
40	いもうとのにゆういん	筒井 頼子・さく 林 明子・え	福音館書店
41	すてきな三にんぐみ	トミー・アンゲラー・さく	偕成社
42	雪とパイナップル	鎌田 實	集英社