

春は気候の変動が大きく、花粉症や黄砂で体調がいまいちの方もいらっしゃると思います。新年度が始まり、約1か月。そろそろ疲れが出てきているのではないのでしょうか。

そこで、今月の衛生委員会だよりでは、某図書館で選んだ本を紹介します。少しでも皆さんの心や身体が元気になるきっかけになれば嬉しいです。



『セルフケアの道具箱』

ストレスと上手につきあう100の方法が紹介されています。

分かりやすい文章で説明されているので、いくつか実践してみると今よりきっと楽な気持ちになれると思います。



『関西山歩き&ハイキング日帰りBESTコース』

身近な山やハイキングコースが60も紹介されています。「本格的なトレッキング未満、ウォーキング以上。ピグナーやファミリーでも楽しめるコースを厳選」しているということです。

見ているだけで現地に行った気分になります。

日程変更しても7月
末までに健康診断を
受けましょう。
衛生委員会より



『言いたいことが言えるようになる伝え方 自分も相手も大切にするアサーション』

「アサーションとは、『自分の言いたいことを大切に表現する』と同時に、『相手が伝えたいことも大切に理解しようとする』コミュニケーションです。」

家族や職場でのコミュニケーションに変化が生まれるかもしれません。



『一生に一度は見てみたい空の見つけた事典』

気象予報士であり、空の写真家である作者の空の写真と見つけたの解説がたっぷり入っています。

空を見上げるのが楽しくなるかもしれません。



『これなら帰ってから野菜が食べられそう! 358』
「ラクしておいしく」「時間をかけなくてもできる」厳選レシピが358も紹介されています。

常備菜やお弁当に向くおかずレシピもあり、重宝しそうです。



『育てる・食べる・飾る「生活の木」の暮らしのハーブ365日』

育てやすく、使いやすい18種類のハーブが紹介されています。

育て方だけでなく「食べる・飲む」「飾る」「美容」など色々な楽しみ方が載っています。好みの香りを見つけ、気分をリフレッシュしましょう。



『本漫画』

和田誠さんの名前は知らなくても絵はどこかで見たことがある人は多いと思います。絵だけのひとコマ漫画です。

お気に入りのひとコマが見つかるかもしれません。



『そのまま使えるアイスブレイクのアイデア帳』

研修や学校でも使える33のアイスブレイクのアイデアが紹介されています。

「確実に場が暖まる」ということなので、ぜひ活用してみてください。

Q&Aもあり、参考になりそうです。