



# 蒲生公民館図書室 3月の展示紹介



## 「心を癒す本」

何かと気忙しい時期。  
心を癒し、命を見つめる本を展示。

「おうちメンタルケア入門」  
ベスリククリニック 監修（主婦の友社）



「自分を好きになりたい。」  
わたなべぽん 著（幻冬舎）

気分が沈んで何もする気が  
起こらない…そんなときは  
自宅でするメンタルケ  
ア。簡単な動作で落ち着け  
る方法を伝授する一冊。



幼少期の母子関係から、自己  
肯定感が低くなり、生きづら  
さを抱えていた著者。自分を  
好きになるための一歩を踏  
み出すコミックエッセイ。

## 「応援！新生活」

春は様々な環境が変わる時期。新  
生活を応援する本を展示。



**「定年一年生の教科書 一生使える！生活見直し術」**  
55+ライフデザイン室 著

定年後、幸せな老後を過ごすための生活見直し術。  
**「一家に1冊お弁当大百科」** NHK 出版  
毎日のお弁当作りは悩みの種。バリエーション豊か  
にさまざまなパターンのお弁当を紹介する本。

**Pick up!**

## 「パンの絵本」

ほかほかふかふかのパン。おいし  
いパンを題材にした絵本を展示。



**Pick up!**

**「からすのパン屋さん」** かこさとし 作  
4羽の子がらすのアイディアで、からすのパン屋さ  
んは大人気。楽しい素敵な形のパンが満載の絵本。  
**「パンしろくま」** 柴田ケイコ 作  
パンが大好きなしろくまの男の子。パンの中に入っ  
てみたら…想像力をかきたてるユーモア絵本。

