



らぼーる図書室だより

2025年 2月

2月は、1年で寒さの一番厳しい月です。

ちょっとの寒さや疲れで、体調を崩さないように、毎日健康で過ごせるようにしたいものです。

2月なんでも情報版

- 2月の別の呼び方 如月(きさらぎ) ●外国語の2月 ドイツ語 Februar(フェブラール)
- 2月の花 フリージア、マーガレット 英語 Februaru(フェブラリ) フランス語 fevrier(フェヴリエ)
- 2月の誕生石 アメジスト 中国語 二月(アーユエ) スペイン語 febrero(フェブレロ)

今月のらぼーる図書室特集

腸活

腸活とは、腸内環境を健康な状態にすることです。腸が健康な状態になると、便の悩みが解消されるだけでなく、風邪やアレルギーの予防になったり、美肌になったり口臭が抑えられたり、メンタルが健やかに保たれるメリットがあります。食事や自分にあった運動を習慣化しましょう。まず、朝起きたらコップ一杯の水を！

*ヨーグルト・納豆・チーズ・乳酸菌飲料・キムチ・味噌・海藻類・キノコ類・イモ類・ゴボウをとる

*1日 9000歩以上のウォーキングや階段の上り下りなどは便を出す力を効果的に鍛えられる

今月の人気本

- ☆ひまわり 新川帆立
- ☆架空犯 東野圭吾
- ☆誘拐ジャパン 横関大
- ☆にぎやかな星空 中島久枝
- ー日本橋牡丹堂菓子ばなし 13ー (文庫)
- ☆大江戸科学捜査八丁堀のおゆう 11 (文庫) 山本巧次
- ☆迷惑な終活 内館牧子
- ☆婚活マエストロ 宮島未奈

おすすめ新着本

「マンダラチャート」 垣谷美雨

夫の言葉に傷つき買い物メモの裏に書いたマンダラチャート。書き終えたとたん、63歳の雅美はタイムスリップし、気がつけば中学生に戻っていた、、、

「いのちの波止場」 南杏子

緩和ケア病棟の看護実習で、「ターミナルケア」について学ぶ。震災前の能登半島の美しい風景と共に、様々な旅立ちを綴る感動長編。

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

■ 休室日

□ ルピナス読み聞かせ14:00~14:30 (毎月第4土曜日のみ)

* 新刊の貸出は、毎月10日となります。10日が休室の時は翌日になります。

3月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

らぽーる新刊案内(令和 7年 2月)

受入番号	著 者 名	書 名
11017012	大山 淳子	猫弁と奇跡の子
11017013	垣谷 美雨	マンダラチャート
11017014	町田 そのこ	ドヴォルザークに染まるころ
11017015	南 杏子	いのちの波止場
11017016		大谷翔平ヒストリー
11017017	知念 実希人	サーペントの凱旋 一となりのナースエイド2一
11017018		正しい温活
11017019	伊集院 静	大人の流儀 12 またどこかで
11017020	あさの あつこ	彼女が知らない隣人たち(文庫)
11017021	林 真理子	皇后は闘うことにした
11017022	木村 容子	60代70代80代をうまく老いる健康養生法 一東洋医学2000年のすごい知恵一
11017023	山口 恵以子	ふたごの餃子 ゆうれい居酒屋6(文庫)
11017024	知念 実希人	呪いのシンptoms 天久鷹央の推理カルテシリーズ(文庫)
11017025	小路 幸也	花咲小路二丁目中通りのアンパイア 花咲き小路シリーズ
11017026	三國 青葉	母上は別式女 2(文庫)
11017027	陸月 準也	マリアを運べ
11017028	有馬 美季子	お葉の医心帖 3 わかれの冬牡丹(文庫)
11017029	新田 真由美	60歳以上は必読! 申請するだけでお金がもらえる本
12007600	シモーナ・チェッカレッリ	モモ 一絵本版一
12007601	はせがわ ゆうじ	もうじきたべられるぼく 楽譜付特別版
12007602	やなせ たかし	アンパンマンとピエロのトンネル 新装版
12007603	楠木 誠一郎	薦屋重三郎 一江戸の出版プロデューサー 一

* 新刊の貸出は毎月10日になります。 10日が休室の時は翌日になります。