

# 電子図書館からのお知らせ 5月

## 新着コンテンツのご案内



**いつも調子がいい人の体を動かす習慣 休める習慣**  
鈴木 知世/著

季節のリズムに体をゆだねよう。体を「動かす」「休める」バランスに焦点をあてて、季節・月・週ごとのちょうどよい過ごし方を提案する。



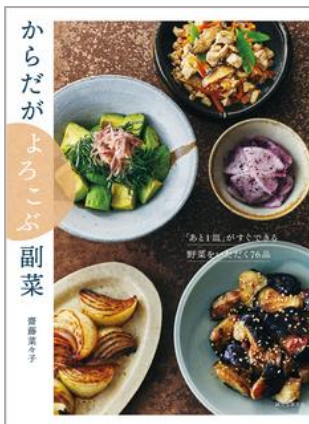
**マッピング思考**

ジュリア・ガレフ/著  
児島 修/訳

スマートな問題解決ができる、「正しい課題」を設定できる、学習スピードが圧倒的に加速する、「バイアスのワナ」を見抜ける…。物事を俯瞰的にとらえ、判断の精度・確度を上げる「マッピング思考」を紹介する。



**心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方**  
功刀 浩/著



**からだがよろこぶ副菜**  
齋藤 菜々子/著

食卓に数品加わるだけで、彩り、栄養面、そして心を満たしてくれる副菜。簡単・シンプルな作り方や調味料で、野菜をたっぷり食べられる76品のレシピを掲載する。薬膳の観点から食材の特徴や季節ごとのおすすめ食材も紹介。



**共働きのすごい対話術**  
あつた ゆか/著

「ふつうは」という言葉をいったん捨てる、まずは「肯定的なメッセージ」を伝える…。さまざまな共働き夫婦やカップルの事例を紹介しながら、建設的な対話をするためのノウハウやマインドを伝える。



**種まきびとのちくちくごと**  
早川 ユミ/著



新刊続々入荷中!  
詳しくはホームページを  
チェックしてね♪

徳島市電子図書館 <https://web.d-library.jp/tokushima/>



徳島市電子図書館  
キャラクター  
プレスちゃん