

コムズ・ライブラリー通信3月号

おすすめ本 1



長生き呼吸 — 1回1分! 100歳でも息切れなし! 奥仲 哲弥 著

ポイントは息を吐ききること

深くゆっくりした呼吸「長生き呼吸」で、楽しく・健康に生きましょう。
正しく吐いて吸うだけで、幸せホルモンが放出され、「副交感神経」が働くことで心のコントロールができます。
誰にでもでき、お金も場所も道具もいりません。呼吸は無意識にやるものです。本書を読み終え、いつもの呼吸がいつの間にか長生き呼吸に切り替わっていた…そんなふうになるのが理想ですね。

おすすめ本 2



虚弱に生きる 絶対に終電を逃さない女 著

底なしのしんどさに共感の嵐

病気じゃないけど体力がない。体力がないから仕事がない、お金がない。20代なのにもう膝が痛い。
SNSでつぶった虚弱エッセイが共感によってバズり書籍化された話題の本です。健康になりたいから体力をつけたいのに体力をつけるための体力がない。ないない尽くしの著者が健康のスタートラインを目指して走り続けます。
新世代のサバイバル・エッセイをどうぞ!

おすすめ本 3



中年に飽きた夜は 益田 ミリ 著

中年に飽きた先に

誕生日を迎え50歳になった純子。金曜の夜から旅行に行く後輩社員を「若～」と眺め、老眼で相手の名刺が見えない日々。人生100年時代というものの、まだ半分ある! と気楽に思えない…。
そんな夜にファミレスに行くと、隣の席の同い年の女性2人組が共感できる中年トークを繰り広げていてこれがまた面白い! 最後には新たな扉も開いて…
全ての中年におくる、共感必至のコミックエッセイ。



3月のブックフェア

国際女性デー



国連によって3月8日が「国際女性デー」として制定され、毎年世界各地で催しが行われています。例えば、イタリアの「ミモザの日」は有名です。コムズ2階・図書コーナーでも、「国際女性デー」をテーマにブックフェアを開催しています。この機会に、女性を巡る社会状況に目を向けてみてください。

●テーマ本は、図書コーナーのカウンターに設置しています。新着本とあわせてご覧ください。

休室のお知らせ ●3月25・26・27 (水・木・金) は蔵書点検のため休室になります。

予約
できます



新着本リスト



★は、おススメ図書

| 管理番号 | 書名 | 著者 | 分類 |
|-------|-----------------------------|----------------------|---------|
| 9242 | 男尊女卑依存症社会 | 斉藤 章佳 | 女性学関連 |
| 9243 | とびきりおいしいおうちごはん—小学生からのたのしい料理 | 野村 友里 | 教育・子育て |
| 9244 | マンガでわかる0歳からの歯並び育児 | 鈴木 設矢【著】 山口カエ【漫画】 | |
| 9245 | ふたりで始めた貯まる暮らし | ぼち。 | 結婚・離婚 |
| 9246 | 「ポリヴェーガル理論」がやさしくわかる本 | 吉里 恒昭 | こころ |
| ★9247 | 長生き呼吸—1回1分! 100歳でも息切れなし! | 奥仲 哲弥 | からだ・健康 |
| 9248 | 強いビジネスパーソンを目指して鬱になった僕の弱さ考 | 井上 慎平 | 仕事 |
| 9249 | どうせあの世にや持ってけないんだから | 和田 秀樹 | 高齢社会・福祉 |
| 9250 | じゃあ、あんたが作ってみろよ 〈3〉 | 谷口 菜津子 | 男性関連 |
| ★9251 | 虚弱に生きる | 絶対に終電を逃さない女 | 生き方 |
| 9252 | 小泉八雲の生涯と「妖怪の文学」 | 小泉 凡 | 自伝・評伝 |
| 9253 | 魔女の後悔 | 大沢 在昌 | エッセイ・文学 |
| 9254 | 成瀬は都を駆け抜ける | 宮島 未奈 | |
| 9255 | ブスの自信の持ち方 | 山崎 ナオコーラ | |
| 9256 | しあわせの輪—れんげ荘物語 | 群 ようこ | |
| 9257 | あまからカルテット | 柚木 麻子 | |
| 9258 | きかんしゃトーマス大図鑑 みんなでゴー! | ソニー・クリエイティブプロダクツ | 絵本 |
| 9259 | ぎょうざがとなりにひっこしてきました | 玉田 美知子 | |
| 9260 | ねこがしんぱい | 小池 壮太【絵】 角田 光代【作】 | |
| ★9261 | 中年に飽きた夜は | 益田 ミリ | |

2026

図書コーナー・カレンダー

3月

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|----|-----------------|-----------------|-----------------|----|---------------|
| | | | | | | 1 17:00まで |
| 2 休館日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 17:00まで |
| 9 休館日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 17:00まで |
| 16 休館日 | 17 | 18 | 19 | 20 17:00まで | 21 | 22 17:00まで |
| 23 休館日 | 24 | 25 蔵書点検のため休室 | 26 蔵書点検のため休室 | 27 蔵書点検のため休室 | 28 | 29 17:00まで |
| 30 休館日 | 31 | | | | | |

NOTE

火曜～土曜▶9:00～20:30

日曜・祝日▶9:00～17:00

■毎週・月曜日休館
(祝日の場合は翌日)

■25・26・27(水・木・金)
休室(蔵書点検期間)

★ 利用案内

図書の貸出(無料)
貸出期間…2週間
貸出冊数…3冊まで

●延長について●

貸出期間内の図書で、予約が入っていない場合、電話または来館で1回限り2週間延長できます。

●図書の延滞について●

返却期日を過ぎて返却した当日は、新たに図書を借りることができません。翌日以降は、貸出できます。