



らぼーる図書室だより

2026年 5月

今月のらぼーる図書室特集

疲労回復

連休等で疲れたなぁと感じたら、まず休息・睡眠をとりましょう。

疲労回復の3つの方法！

1. 良質な睡眠をとる
 2. バランスのとれた食生活に気をつける
 3. 生活リズムを整える
- 食事は、エネルギーの代謝に良いビタミンB群やカルシウム・鉄など意識して摂ると良いそうです。
甘いものの摂り過ぎはビタミンB群の欠乏につながるので気をつけましょう。
適度な運動やウォーキング・ストレッチなどで体を動かし、早めに回復させるとGOOD!!

不調が消えて、身体が整う セルフケア大全
身体均整師 小柳式魄
大和書房

70歳からはこれを食べる！
医師 吉村芳弘 管理栄養士 嶋津さゆり
新星出版社

新刊案内 5月

- ☆喫茶おじさん (文庫)
原田ひ香 (小学館)
- ☆館花詠子はアンティークに恋してる
—函館洋館の懐古録— (文庫)
喜多みどり (KADOKAWA)
- ☆恋の行方は謎絡み
—大奥様陽だまり事件帖2— (文庫)
山本巧次 (徳間書店)

おすすめ新着本

ウチの共有不動産探めてます！
桂望実 (KADOKAWA)
クセ者の母親が遺した共有不動産。その相続をめぐる、四人きょうだいの喧嘩が勃発する。果たして彼らは円滑に相続を終え、人生を再スタートできるのか。

あなたの命綱 久坂部羊 (朝日新聞出版)
がんで治るのか死ぬかの二択ではなく、第三の道は？
医師作家が問いかける長編問題作

5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						

6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				

■ 休室日

□ ルピナス 読み聞かせ 5月はお休みです。6/6(土)10:30~11:00

※ 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。