

# こころもからだもあったまろう

## 2月

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
そんなときはぽかぽかほっこりしたいですね。  
本を読むことでじんわり暖かい気持ちになるのもいいですね。  
お家にいながらこころとからだをあたたためてみませんか？



書名	著者	出版社	出版年	分類	所蔵館
ごんぎつね・てぶくろを買いに	新美 南吉／作 あやか／絵	角川つばさ文庫	2013	6-4	中央館
お風呂と脳のいい話	茂木 健一郎／著 山崎 まゆみ／著	東京書籍	2014	6-8	中央館
ゆるゆる漢方子育て ～体もこころも丈夫にする、50の健康習慣～	櫻井 大典	三笠書房	2025	8-9	子育て館
冷え冷えさんのためのぽかぽかお洒落スタイル	クラリネ「温め部」	宝島社	2016	11-3	子育て館
冷えとり薬膳レシピ	新開 ミヤ子／著 薬日本堂／監修	河出書房新社	2012	11-4	中央館
からだポカポカしょうがレシピ129	行正 り香	文化出版局	2009	11-4	中央館
からだの芯から温まるレシピ～冷えをとって元気できれいになる～	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	2001	11-4	中央館
朝10分でできるスープ弁当	有賀 薫	マガジンハウス	2019	11-4	子育て館
仕事を頑張る人の温泉術	永井 千晴	朝日新聞出版	2025	11-7	西
ひとり温泉 おいしいごはん	山崎 まゆみ	河出書房新社	2024	11-7	中央館
全国温泉大全 湯めぐりをもっと楽しむ極意	松田 忠徳	東京書籍	2022	11-7	中央館
心の冷えとり	小室 朋子	WAVE出版	2018	12-2	南
ぽかぽか子宮の作り方	やまがた てるえ／著	河出書房新社	2015	12-2	東
ゆるめる・温める・巡らせる ～自然のちからで『治る』わたしをつくる、簡単セルフケアの本～	鈴木 七重	エクスナレッジ	2020	12-2	西
ほっこり～心身をすこやかに整える55の小さなレッスン～	伊藤 裕	クロスメディア・パブリッシング	2022	12-5	南
オトナ女子のための“ホッ”と冷えとり手帖	渡邊 賀子	主婦の友インフォス	2017	12-5	南



### クレオ大阪子育て館 情報図書コーナー

開室時間 平日 10:00～21:00  
土・日・祝 10:00～17:00

\*貸出中の図書は予約できます。

窓口・館内端末・インターネットでお申込ください。