

宗像市民図書館だより No.151

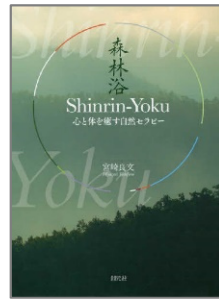
令和5年8月発行

この夏、どこかへ Retreat (リトリート)

リトリートとは、自分と向き合い、心と身体を癒して、本来の自分を取り戻すためのリフレッシュ法です。日常から離れた環境で、いつもと違った体験などを楽しんでみませんか。



『癒しの湯の街名湯秘湯』
TAC株式会社出版編集部
海辺や山間の温泉など、日本各地の湯の街、名湯、秘湯を紹介。美しい景色を見ながらのんびりお湯につかりリラックスするのもおすすめです。



『森林浴』
心と体を癒す自然セラピー』
宮崎良文/著 創元社
森林浴の効果を科学的データに基づいて解説。自然と触れ合い行う瞑想、ヨガなど具体的セラピープログラムも紹介。



『#水族館に行こう
#かわいい#楽しい#癒し』
JTB パブリッシング
アザラシ、カワウソ、ラッコ、ジュゴンなど、水族館のかわいい生き物たちを飼育員のコメントと共に紹介。



『小やぎのかんむり』
市川朔久子/著 講談社(児童書)
親との確執を抱える中学3年生の夏芽。人里離れた小さなお寺での不思議なサマーキャンプを通して、彼女は人のやさしさを知ること。

わらべうたや絵本を通して、赤ちゃんとおはなしのひとときを

赤ちゃんのおはなし会

6月から再開した0歳から参加できる赤ちゃんのおはなし会。
「わらべうたで子どもと遊ぶのは初めて。家でもやってみます。」と参加者にも好評。妊婦さんも参加できます。

日時 毎週金曜日
10:30~10:50
※祝日と第5週はお休み
場所 メイトム宗像えほんのへや

★8月の展示★

館名	テーマ
宗像ユリックス図書館	手作りを楽しむ
須恵分館	平和への祈り
深田分館	平和への祈り
メイトム宗像えほんのへや	おばけ

宗像市民図書館にある本の中から、テーマに沿った本を展示します。

図書館情報発信中!
宗像市民図書館 HP

