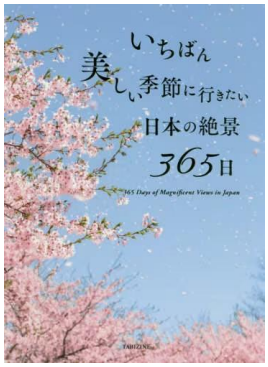
２月の職員オススメ本

「日常動作のヤバいクセがイラストでわかる
姿勢のゆがみ図鑑」
柴　雅仁・林　慧亮／著　小学館

あなたが日常的に行っている立ち方や座り方が身体のゆがみを引き起こしているかも!?
本書では、ゆがみを生むメカニズムから立っているときや座っているとき、寝ているときの姿勢のゆがみを数多く紹介。一つ一つイラストつきで、すぐに出来るゆがみリセット方法を教えてくれます。
カンタン運動で不調や見た目の悩みを解消しましょう！



「いちばん美しい季節に行きたい日本の絶景３６５日」
ＴＡＢＩＺＩＮＥ／著　パイインターナショナル

まだ少し冬が続きますが、のんびりとストーブにあたりながら、旅気分を味わってみませんか？桜や紅葉の名所から、手つかずの自然が残された秘境や季節の行事など。日本全国の美しい景色を見るのにいちばんおすすめの時期が３６５日にわけて紹介されています。日本にもこんな景色があったのか！と驚きと感動が詰まった絶景写真集。

「あの冬の流星」　　朝倉　宏景／著　講談社

旭川市で父、母、中学２年生の姉と一緒に住む小学５年生の佐竹竜星。竜星は、サッカーでエースナンバーの証である、背番号１０をもらった今季初試合で、相手チームの小学６年生に突き飛ばされ、倒れ込んでしまう。背中の痛みを訴えた竜星は、父とスポーツ障害を得意とする病院へ行くと、医師から父のみに骨のガンの可能性があると診断を受け、総合病院へ紹介状をもらう。検査の結果、余命半年と宣告された竜星の父と母。事実を小学５年生の息子に伝えるか、否か。悩み、惑い、生まれた意味とは、生きる意味とは‥‥。
家族の軌跡の物語です。