



# 図書館だより 97号



令和6年4月1日

秋草学園短期大学図書館

## 新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！

今までの生活で図書館を利用することがあまりなかった学生さんも、これからの学校生活では図書館を利用する機会が増えるかと思えます。本学の図書館の資料は、**利用者証**がなければ借りることは出来ません。実習やテスト、課題などの前には図書館がとても混雑します。休み時間や授業の空き時間、放課後などに前もって利用者証を作っておく事をおすすめします。利用者証を発行する際は、**学生証の提示が必要**になります。忘れないようにしてください。

図書館では、**飲食物の持込みを禁止**しています。図書館の資料の汚損などを防ぐためです。図書館出入口の近くにロッカーがありますので、そちらにしまってから入館するようにしてください。図書館は、多くの方が利用する場所です。他の利用者の迷惑にならないよう、図書館でのマナーを守るようお願い致します。

資料の探し方など、わからないことがありましたら遠慮なく図書館職員にお尋ねください。必要な資料が図書館になかった場合は、取寄せや購入リクエストも受付けています。購入リクエスト用紙は館内にありますので必要事項を記入し、図書館職員に提出してください。



## 今の特集…『セルフケアの本特集』

4月7日は「セルフケアの日」。実はこの日に限らず、4月は健康に関する記念日が盛りだくさんな月なんです。新生活で不安定になりがちな心身を、自分の手で改善する！そんな本を集めてみました。

- 「“スマホ首” があらゆる不調を引き起こす！」 鄭 信義 著／講談社 【498.3-チ】  
…その体の不調、スマホによって凝り固まった首が体のあちこちに悪さをしているせいかも…?
- 「あなたの人生を変える雨の日の過ごし方」 美野田 啓二 著／文響社 【498.3-ミ】  
…気分が沈んで憂鬱になりがちな雨の日を味方につけて、リフレッシュできる方法を紹介しています。
- 「自律神経が整う時間コントロール術」 小林 弘幸 著／小学館 【498.3-コ】  
…時間を味方につけてリラックス！ストレスをコントロールして余裕のある生活をしたい人向けです。
- 「科学的に元気になる方法集めました」 堀田 秀吾 著／文響社 【498.3-ホ】  
…気持ちから元気になる方法、元気を出すためのNG行動などなど…気分を上げたい方におすすめです。
- 「オトナ女子の不調をなくすカラダにいいこと大全」 小池 弘人 監修／サンクチュアリ出版 【495-コ】  
…病院に行くほどじゃないけど、なんとなく元気がない…そんな時に読みたい一冊です。
- 「その調理、9割の栄養捨ててます！」 東京慈恵会医科大学附属病院栄養部 監修／世界文化社 【498.5-ト】  
…たくさんの栄養を摂りたくていろいろなものを食べていても、切り方や調理法で無駄にしていたかも！?

他にもたくさんあります。気になる方は是非、ご来館ください。

今の特集本は、カウンターにある「今月のおすすめ」コーナーに置いてあります。



