

# 疲れないためのブックリスト

## 眼精疲労・テレワーク疲れ解消講座

※資料は貸出中の場合があります。

### 『眼精疲労がとれて、よく見える！目のすっきりストレッチ』

有田玲子監修 成美堂出版 2022年4月刊

ストレッチだけでなく、目に効くツボやお風呂の入り方なども教えてくれます。正しいまつ毛の洗い方やタピオカサインということばに初めてであいました。

### 『症状改善!ツボ&リンパマッサージ』

横山由美子監修 成美堂出版 2023年12月刊

頭皮、顔、前腕などの細かい部分ごとのむくみ等の体の不調にあったツボやマッサージを紹介しています。目と目の周りについては、みけんのしわやくま・くすみ、老眼等いくつかの項目が載っているので、お試しください。

### 『令和版新社会人が本当に知りたいビジネスマナー大全』

増田美子ほか監修 KADOKAWA 2023年5月刊

時代とともにアップデートしているビジネスマナーや制度について、基本を押さえつつ教えてくれます。SNS やハラスメントの項もあり、新社会人だけでなく、ベテランの方も何か発見がありそうです。

### 『ねこほぐしー猫を整えるマッサージ&ストレッチー』

中桐由貴著 産業編集センター 2023年2月刊

癒やされたいのは人間だけではないかもしれません。ねこをマッサージするための本ですが、マッサージされている猫のようすについて見入ってしまいます。

ちなみに『シニア犬のためのドッグマッサージ健康サポート BOOK』という本もあります。

ほかにも図書館にはたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

調布市立図書館公式  
キャラクター じろ

