

# ハワイを知る ブックリスト

ハワイアンセラピーでポジティブになろう！

※資料は貸出中の場合があります

## 『ロミロミ - ハワイアンスピリチュアルトリートメント - 』

宍倉留美著 BABジャパン社 2007年8月刊

「ロミロミ」とは、ハワイの伝統的なトリートメント法です。この本では、音楽やアロマオイルなどを使って、体と心からそのヒーリング効果を味わえる方法が紹介されています。付属CDがついているので、すぐに実践できます。

## 『ハワイアンダイエット』 藤田沙世著 小学館 2002年8月刊

「ロミロミ」、「フラ」、「フード」と、古くから伝わるハワイの生活の知恵から、リバウンドしない健康的なダイエット法を紹介しています。「フード」では、ロコモコなどができるよりも、以前からある自然食を紹介していて、本当のハワイを知ることができます。

ハワイの写真、コラムなども多く載っていて、ハワイアンスピリッツに触れられます。

## 『キャシー中島のハワイアンキルト5』

キャシー中島著 日本ヴォーグ社 2009年6月刊

ハワイアンキルトとは、ハワイの植物などをアップリケに使ったパッチワークキルトです。この本では、そのキルトを使った小物の作り方を紹介しています。明るい色あいの小物は、1つ持ち歩くだけで気分が変わってきます。

このシリーズの5冊以外にも、この著者はハワイアンキルトの本は多く出しています。

## 『アロハ検定オフィシャルブック』

アロハ協会編著 ダイヤモンド・ビッグ社 2010年7月刊

ハワイの歴史、自然、文化など、この1冊でハワイの様々なことがわかります。

「アロハ・オエ」の作曲者は誰か？ハワイの各島にはニックネームがあるなど、雑学としても楽しめます。

この本のタイトルにもなっているアロハ検定は1～3級まであります。

その他にも図書館ではたくさんの資料があります。

どうぞご利用ください！

