

# リフレッシュ REFRESH!

～気分を変える、気持ちが変わる～

展示期間：2025年10月1日～11月26日



今回は、「リフレッシュ」をテーマに、「本を読む」  
「おでかけ」「食べる」「体を動かす」「片づけ(断捨離)」  
「メンタルを整えて、休む」のキーワードから本を集めました。

●本を読む

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
293/マミ	003955506	考えごとしたい旅フィンランドとシナモンロール	益田 ミリ // 著	2020.12	幻冬舎
470/材	004238784	花と暦を楽しむ366日	森乃 おと // 著	2024.10	玄光社
481/キ	004125768	生きもの「なんで?」行動ノート	きのした ちひろ // 絵文	2023.2	SBクリエイティブ
590/キ	004131596	小さな思いつき集	暮らしの手帖編集部 // 編	2023.2	暮らしの手帖社
645/ワ	003793642	わたしたちの「犬暮らし」	わたしたちの編集部 // 編集	2018.12	マイナビ出版
709/球	003936530	絵本のようにめくる世界遺産の物語'地球の記憶編	村山 秀太郎 // 監修	2020.10	昭文社
914/球	004112057	湯あがりみたいに、ホッとして	塩谷 歩波 // 著	2022.11	双葉社
914/コ	003847430	空から森が降ってくる	小手鞠 るい // 著	2019.9	平凡社
914/ハ	004223330	人生は苺ショート	林 真理子 // 著	2024.7	マガジンハウス
B914/マミ	004132922	今日のおやつは何にしよう	益田 ミリ // [著]	2023.3	幻冬舎

●おでかけ

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
175/初	004032696	願いを叶える全国の神社・お寺の絵馬		2021.11	マイナビ出版
186/ワ	004027765	「札所めぐり」のひみつ	八木 透 // 監修	2021.10	メイツユニバーサルコンテンツ
291.0/ウミ	003932677	からだがよろこぶ!ぬる湯温泉ナビ	植竹 深雪 // 著	2020.7	辰巳出版
291.0/キ	004016656	季節を楽しむ大人の電車旅	「旅と鉄道」編集部 // 編	2021.9	天夢人
526/竹	003893557	銭湯空間	今井 健太郎 // 著	2020.2	KADOKAWA
686/カ	003984589	感動の鉄道絶景	「旅と鉄道」編集部 // 編	2021.4	天夢人
686/ス	004271076	路面電車で楽しむレトロな小旅行	杉崎 行恭 // 執筆	2025.3	東京ニュース通信社
786/キ	003991175	キャンプでしたい100のこと	フィグイंक // 編	2021.7	西東社
786/サイ	004233594	サイクルライフ	暮らしの図鑑編集部 // 編著	2024.9	翔泳社
786/ハ	004230262	ハンモックキャンプの本	野沢 ともみ // 著	2024.8	ライスパブリッシング

●食べる

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
498.5/シタ	003253182	カラダとココロが喜ぶ塩選び&ごちそう塩レシピ	ダニエラ シガ // 著	2013.8	日本文芸社
498.5/マセ	004236273	疲れのない体をつくる最高の食事術	牧田 善二 // 著	2024.7	小学館
498.5/モユ	004239736	老けない身体をつくる「朝のダブルたんぱく」習慣	森 由香子 // 著	2024.9	すばる舎
499/コア	004034350	わたしに効くハーブ大全	小早川 愛 // 著	2021.12	主婦の友社
499/ナユ	003787810	自然ぐすり生活	南上 夕佳 // 著	2018.10	ワニブックス
499/ニリ	004176754	薬草手帖	新田 理恵 // 著	2023.11	KTC中央出版
596/コチ	004152647	素材を味わい体ととのうご自愛スープ	郷 知詠子 // 著	2023.7	秀和システム
596/ナナ	004093900	体にいい食材帳	齋藤 菜々子 // 著	2022.10	主婦と生活社
596/ナナ	004144707	毎日食べたい整いカレー	齋藤 菜々子 // 著	2023.5	文化学園文化出版局
596/ヒユ	003851443	季節でいただくまいにち薬味	平尾 由希 // 著	2019.9	主婦の友インフォース

●体を動かす

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
492/マイ	003934170	すごい体操「VIM」	松栄 勲 // 著	2019.11	春秋社
498.3/マリ	004106334	世界一のんびりなヨガの絵本	MARIE // 文 絵	2021.3	K&M企画室
498.3/ムト	004090800	タオルで楽々!カラダほぐれる!健康PARTY体操	村山 敏夫 // 著	2022.9	主婦の友社
498.3/ワア	004077781	ヨガを楽しむ教科書	綿本 彰 // 著	2022.7	ナツメ社
595/イフ	004125641	歩トレ	今村 大祐 // 著	2023.2	エムディエヌコーポレーション
781/アミ	004129999	ゆるピラ	安藤 美樹 // 著	2023.2	法研
781/サク	004186250	すぐにカラダが整う2秒ストレッチ	齋藤 邦秀 // 著	2023.9	池田書店
781/タミ	003852912	超ラジオ体操	谷本 道哉 // 著	2019.9	扶桑社
788/オア	004025548	自宅でできるキックボクササイズ	岡田 敦子 // 著	2021.10	ベースボール・マガジン社
799/シヤ	004148125	社交ダンス入門	山本 英美 // 監修	2023.7	日東書院本社

●片づけ（断捨離）

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
002/ニ1	004171063	「思考」が整う東大ノート。	西岡 壺誠 // 著	2023.10	ダイヤモンド社
367.7/ヲ	004156902	写真整理で人生整理	大津 たまみ // 著	2023.7	ごま書房新社
597/サ1	003953933	片付けは減らすか9割	阪口 ゆうこ // 著	2020.9	ぱる出版
597/ミ1	004169794	私の中を整理する片づけ	ミニマリストますみ // 著	2023.9	KADOKAWA
597/ヤ1	003959817	1日5分からの断捨離	やました ひでこ // 著	2020.12	大和書房
597/ワ7	004146846	60歳からの「紙モノ」整理	渡部 亜矢 // 著	2023.6	青春出版社
790/アキ	004186534	マンガでわかるオタクのための整理術	阿部川 キネコ // 著	2024.1	彩図社
914/ソア	004092500	身辺整理わたしのやり方	曾野 綾子 // 著	2022.7	興陽館
/ム3	004196835	捨てたい人捨てたくない人	群 ようこ // 著	2024.3	幻冬舎
B159/ナ9	003438557	もたない男	中崎 タツヤ // 著	2015.6	新潮社

●メンタルを整えて、休む

請求記号	資料コード	書名	著者名	出版年	出版者
146/ヲ9	004197331	ゆるく生きたいのですが	高品 孝之 // 著	2024.1	CCCメディアハウス
146/リラ	004072145	リラックマの「ごゆるり」セルフケア	根本 裕幸 // 監修	2022.5	リベラル社
159/キス	003955622	頑張りすぎずに、気楽に	キム スヒョン // 著	2020.12	ワニブックス
336/ス3	003871515	「疲れない」が毎日続く!休み方マネジメント	菅原 洋平 // 著	2019.12	河出書房新社
498.3/オ1	003759140	心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方	荻野 淳也 // 著	2018.7	文響社
498.3/カ1	004018140	何もしない習慣	笠井 奈津子 // 著	2021.9	KADOKAWA
498.3/コヒ	004034378	「自律神経を整える1日の過ごし方」を聞いてきました	小林 弘幸 // 著	2021.12	日本実業出版社
498.3/シキ	004090375	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	キム ジョーンズ // 著	2022.9	文響社
498.3/シヒ	003998519	いやし図鑑	信田 広晶 // 著	2021.6	KADOKAWA
590/カ1	003638574	心とカラダがやすまる暮らし図鑑	川上 ユキ // 著	2017.5	エクスナレッジ