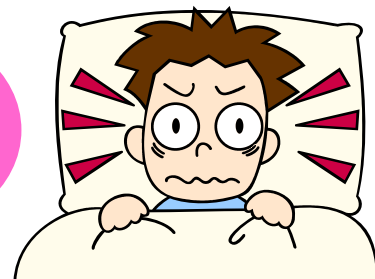
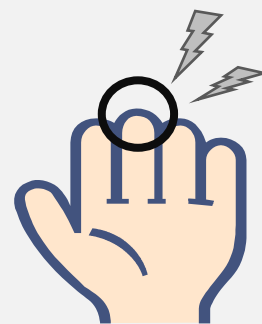


眠れない時には…

夜、眠れないあなたへ、快眠の秘訣教えます！



ツボ押しでスッキリ！



①姿勢を正し、手のひらを上にして腕を前にまっすぐ出し、中指を下へそらします。

②中指をそらした後に、指先を刺激します。左右とも行うと効果的です。

香りでリラックス～

ラベンダーとスイートマジョラムのブレンド

アロマポット以外にも香りを楽しむ方法があります！

- ハンカチやティッシュに、精油を1・2滴しみこませて、香りを吸い込む。
- マグカップにお湯を入れて、そこに精油を1・2滴落とす。

ぜひお試しあれ♪

寝る前に家族や友達と、お話ししてみましょう。言葉に出して、それを受けとめてくれる人がいると幸せを感じて寝つきがよくなります。



<参考資料>

『手から体を癒す』著：森田 真理 ブルーロータスパブリッシング
『知識ゼロからのアロマテラピー入門』著：中条 春野 幻冬舎

PN・ひらさん・カラリ

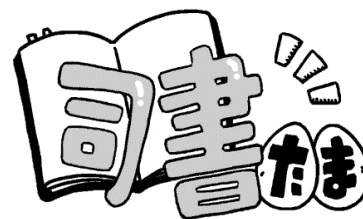


★ラベンダー★

筋肉のこりをほぐし、心を落ち着かせる効果あり。自律神経を整え、からだ全体の免疫力アップ！
※使用不可：低血圧の方

★スイートマジョラム★

血管を広げてからだを温め、冷えや筋肉痛を改善。温かい落ちつきのある香りで、ラベンダーやローズマリーなどとブレンドすると深みが増す。
※使用不可：生理中、低血圧の方



twitter

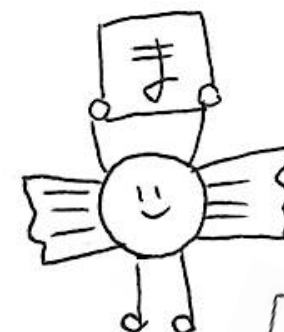
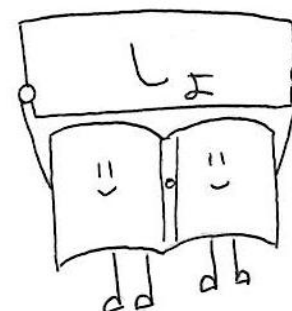
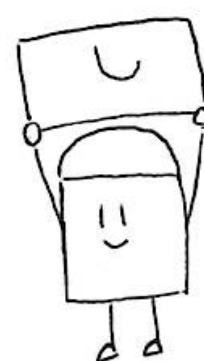


HP



第15号

2021年2月20日 発行



イラスト：PN ごりらA

YA Supporter Club 4期生募集中

\\ 随時 //

編集者
求ム！

図書館が好き！本が好き！絵を描くのが好き！
自分の小説をみんなに見てもらいたい！
好きな本を布教したい…？！
アツい思いをかかえているそのキミ！！
一緒に「司書たま」を作って、そのアツい思いを届けようぜ☆

【活動日】年7回 第2日曜日 10:00～12:00

(5月、7月、8月、9月、11月、1月、3月を予定)

発行

YAサポーターズ

知多市立中央図書館

知多市岡田字宝ノ脇22番地

Tel(0562)55-4349

Fax(0562)55-2379

[HP] <http://www.lib.city.chita.aichi.jp>

[Twitter] 知多市立中央図書館

@chita_library

切ない恋の物語

バレンタインデーを終え、人知れず涙をながした人もいたかもしれません。
そんなあなたに贈りたい物語を集めました。

絶賛片想い中の
あなたへ



『片想い白書』

著:唯川 恵 出版社:光文社

「片想い」。自分の恋が実るのか破れるのか。相手の行動で一喜一憂する、いわば青春の代名詞。今あなたは「片想い」していますか？この本は、そんな「片想い」がしたくなるような本です。甘酸っぱい恋に、悲しい恋。ハッピーエンドの恋が多くなるバレンタインデーやホワイトデーがあるこんな時期には、目を向けられない「片想い」を是非。これを読むすべての「片想い」の皆に幸あれ！！

PN:まっちー

ちょっと変わった
恋の話が読みたい
あなたへ

『好きって、こわい？』

編・作:令丈 ヒロ子 作:越水 利江子 他
出版社:講談社

家族、ペット、友達、恋人に興味に宝物。人には「好き」と言えるモノがたくさんあります。ですが、忘れないで。「好き」と「怖い」はすぐ近くにいることを。この本は「好き」の気持ちが一瞬にして「怖い」に変わった女の子達の短編集。あなたの「好き」にも隠れているかもしれません。「怖い」が。

PN:まっちー



『5分後に恋の結末 ～そして、誰かの恋がはじまる。～』

共著:橘 つばさ・桃戸 ハル 出版社:学研プラス

大人気！「5分後シリーズ」の恋のお話。ドキドキな片想い、三角関係、それから恋のはじまり…この本を読んだらきっとあなたも恋がしたくなるはず！！まだまだ寒い3月。温かい紅茶と甘酸っぱい物語でほっとひと息。

PN:なっつ

もう一度
恋がしたい！
あなたへ



短編小説 「あの日の味」

二月十四日のあの日、私は勇気を振り絞って彼にキャンデーとカップケーキを渡した。もちろん袋に入れていたから、彼はあの時何が入っていたかは分からなかっただろうけど。驚いた顔をした後にふわりと笑って「ありがとう」と言った彼に、私は恥ずかしくなってお返し待てるからと言って逃げるようにその場を走り去った。彼はこれのお菓子の意味を知っているのかな。

あの日以来、反応が怖くて彼とは話していない。そうして逃げまわっていたら、三月十四日、ホワイトデーが来てしまった。

「ピンポーン」

家のインターホンが鳴った。恐る恐る玄関の扉を開けると、彼がいた。

「バレンタインのお菓子、ありがとう。おいしかったよ」と彼は言った。ありがとう。私がそう返すと、彼は表情を曇らせ、小さく、ごめんな、とつぶやいてから、「はい、これお返しのお菓子！口に合うといいな」と言って、小さな包みを渡してくれた。ありがとう、それじゃ、また明日。そう言って私は家に引込んだ。彼からもらったクッキーは、少しだけ、涙でしょっぱい味がした。

PN:しらたき。

お菓子の意味を知りたい人は調べてみてね！！

バレンタインデー豆知識

国によってこんなにちがう！？

バレンタインデーで、チョコを準備し忘れちゃった女子、チョコを1つももらえなかった男子に朗報？！他の国では、日本のように女性がチョコをあげる風習がないところも多い。チョコあげた？チョコもらえた？って聞かれたら、この豆知識を使って言い返そうぜ！

★イギリス★

結婚している男性は必ず妻に花束を贈り、結婚していない男性は好きな女性に「君のことが好きな誰かさんより」と名前をふせて花束を贈るそう。また、新聞にはお金を払うと愛のメッセージを載せてもらえるので、愛の告白でいっぱいページがあるんだとか。



PN:しらたき。

★メキシコ★

男性が好きな女性の家に行って窓越しにラブソングを歌うことが広く行われているそう。

★韓国★

日本と同じように女性が男性にチョコレートを贈る。韓国にはホワイトデーもあるが、おもしろいのが「ブラックデー」。バレンタインデーにもホワイトデーにも縁がなかった男女が黒いジャージャー麺を食べるそうで、みんなそれなりに楽しんでいるとか。

