

マイサナ「気分をリフレッシュ!」

～気持ち×色で選ぶパレットリーディング～

あなたは何色が好きですか？今日の気分は何色？色にはそれぞれイメージがあります。
赤は情熱、チャレンジ。黄色は知りたい、ワクワク楽しい、など…。赤、黄色、緑、ピンクの4色のイメージで分けられた
本の中から、その時の気持ちにあった本を手にとってみませんか？

展示期間 :8/25(火)～9/29(火)

◎赤～心の中に小さな火を灯す。何かにチャレンジするとき～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	科学的に証明されたすごい習慣大百科	ハーバード、スタンフォード、オックスフォード… 人生が変わるテクニック112個集めました	堀田 秀吾//著	159ホ
2	はじめての富士山登頂	正しく登る準備&体づくり徹底サポートBOOK	マウントフジトレイルクラブ//監修	291ハ
3	一番売れてる月刊マネー誌ザイZAIが作った投資信託のワナ50&真実50	新NISAやオルカン<全世界株型>にも落とし穴が! 誰もが必ずはまる!二度と失敗しない!	ダイヤモンド ザイ編集部//編	338イ
4	推し活大全	NHKあさイチ教えて推しライフ	あさイチ NHK「あさイチ」制作班//著	361オ
5	大限界 オタク用語辞典		小出 祥子//編	361ダ
6	旬の鳥、憧れの鳥の探し方	プロバードガイド直伝	石田 光史//[著]	488イ
7	とことん楽しむサウナの世界	初心者から上級者まで、活用メソッド徹底解説	松永 武//著	498マ
8	ご当地パン大集合	安くておいしいソウルフードパン500品		588コ
9	筆記具	14人の手書き・手描き・インクの楽しみ×カラフル筆記具100×基礎知識	暮らしの図鑑編集部//編	589ヒ
10	韓国ドラマのすべてがわかる			778カ
11	走る奴なんて馬鹿だと思っていた		松久 淳//著	782マ
12	父子で考えた「自分の道」のを見つけ方	「正解」を選ぶのではなく、選んだ道を「正解」にすればいい!	野口 絵子//著 野口 健//著	786ノ
13	マンガでわかる「釣りのはじめ方!」		多田 あゆ実//マンガ	787タ
14	超実践!60歳から小説家になる		畠山 健二//著	B901ハ
15	やりたいことが見つかる世界の果てのカフェ		ジョン ストレルキー//著	933ヌ

◎黄色～知りたい、ワクワクしたい、楽しい気分～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	御朱印でめぐる東北の神社	集めるごとに運氣アップ! 宮城 福島 山形 秋田 岩手 青森	地球の歩き方』編集室//編集	175コ
2	一生に一度は行きたい日本の名城100選		千田 嘉博//監修	291イ
3	おとなTOこどもTRiPと行くぜったい楽しい親子旅バイブル		おとなTOこどもTRiP//著	291オ
4	くぼたびの東日本ガイド	年300日旅するアラサー夫婦	くぼたび//著	291ク

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
5	ご当地絶景東北	すぐ行ける、非日常の大パノラマ		291コ
6	散歩の達人東京駅	丸の内・八重洲・京橋・大手町・有楽町・日本橋		291サ
7	絶対に行きたい!全国道の駅ガイド	すべての道の駅を知る達人が選んだ部門別オススメの施設251		291ゼ
8	旅のある暮らし		えむでい60s//著	291タ
9	にっぽんの花地図	47都道府県で愛される絶景花園	はなまっぷ//著	291ニ
10	日本の世界遺産をめぐる旅	めざせ全踏破!		291ニ
11	昭和遺産へ、巡礼1703景	47都道府県108スポットからノスタルジックな佇まいを	平山 雄//[著]	291ヒ
12	ほんとうに気持ちいいキャンプ場100		BE PAL編集部//著	291ホ
13	六角精児の呑み鉄本線・日本旅		NHK「六角精児の呑み鉄本線 日本旅」制作班//監修	291ロ
14	おひとりソウルガイド			292オ
15	台湾お得技ベストセレクションmini			292タ
16	タイの毎日	笑顔でのんびり過ごすヒント47×基礎知識×タイカルチャー	ぶくこ//著	292フ
17	まいにちヘルシンキ		週末北欧部chika//著	293チ
18	ハワイの教科書	魅力を知ればもっと好きになる!	さゆりロバーツ//監修	297ハ
19	日本の美しい庭園を1冊で巡る旅		大野 暁彦//著	629オ
20	日本の映画の舞台&ロケ地100	物語と旅する建築・町並み・絶景	谷國 大輔//著	778タ

◎緑〜心がゆっくりほどける。自分のペースでのんびりと〜

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	ひとりほぐし	肩こり便秘たるみむくみうつうつを自分の手でときほぐす!	崎田 ミナ//著	492サ
2	身近な素材でつくるかんたん養生酒		植木 もも子//著	498ウ
3	正しい休み方の教科書	理由がわかればもっとリフレッシュ!	片野 秀樹//著	498カ
4	笑って健康と幸せをつかむ24の方法		鎌田 實//著	498カ
5	ずばらヨガ	自律神経どこでもリセット!	崎田 ミナ//著	498サ
6	最新科学が証明した睡眠にいいことベスト211	「いい睡眠」がとれば人生は3倍幸せ!	キム ジョーンズ//著	498ジ
7	絵でわかる京都・お灸堂のほどよい養生	すぐできて、体が整う手当てと習慣150	すきさん//著	498入
8	疲労感から抜け出す「休養力」の高め方		西多 昌規//監修	498ヒ
9	香りの作法	基礎知識×覚えておきたいアロマ40×楽しむ工夫	齋藤 智子//著	499サ
10	薬草手帖	心身を慈しむために	新田 理恵//著	499ニ
11	整うオイル	健康と美容をつくる摂り方×基礎知識×あれこれ選びたいオイル30	地曳 直子//著	576ジ

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
12	心とカラダがやすまる暮らし図鑑		川上 ユキ//著	590カ
13	心に効く美容		MEGUMI//著	595メ
14	「ついで掃除」できれいが続く	汚れが落ちる、心が軽くなる	井上 めぐみ//著	597イ
15	いつか家族でやりたい99の楽しいことリスト		むびー//著	599ム
16	世界一たのしい観葉植物教室	知りたかったがつまってる!	くりと//著	627ク
17	はじめての切り花ガイド		内藤 育子//著	627ナ
18	もっと楽しく!ずぼらガーデニング		みゆき//著	629ミ
19	泣きたい夜の甘味処		中山 有香里//著	726ナ/黄
20	疲れた人に夜食を届ける出前店 2		中山 有香里//著	726ナ/黄

◎ピンク～なんかしあわせ、なんかやさしい～

No.	書名	副書名等	著者等	分類番号
1	ちいさないきもの図鑑	とびきりかわいくていとおしい	フクイ サチヨ//イラスト	480チ/児童
2	どうぶつ寝顔図鑑	見ているだけで眠たくなる いちばん無防備で、愛おしい瞬間	茜 灯里//監修	480ド
3	もふもふ動物		今泉 忠明//監修	480モ/児童
4	水族館が好きすぎて!		まつおるか//著	481マ
5	シマエナガさんの12カ月		山本 光一//著	488シ
6	とことんブンチョウ、インコ・オウム		BIRDER編集部//編	488ト
7	White smile	アザラシ赤ちゃんのひとりごと	小原 玲//写真	489オ
8	あふれる笑顔!双子パンダシャオシャオ&レイレイ	わくわく・ドキドキな双子物語	神戸 万知//文 写真	489ゴ
9	とらのこ	「ほぼねこ」なホワイトタイガーの赤ちゃん写真集	RIKU//著	489リ
10	ねこのまちがいさがし	にゃんと1分見るだけ!記憶脳瞬間強化 3	古賀 良彦//監修	498ネ
11	じんせいさいしょの		おおの たろう//著	599オ
12	いとしのオカメ		おおが きなこ//著	645オ
13	飼いたいペットのえらびかた		成美堂出版編集部//編著	645カ
14	ゆるハムさん		藤本 雅秋//写真	645フ
15	うさこちゃん		藤本 雅秋//写真	645フ

※青、オレンジ、白が思い浮かんだ方は『悩めるあなたに！』展示資料一覧をご覧ください。