

働くあなたの 心とからだを休める本

お仕事、お疲れさまです。日々の疲れ、たまっていますか？

一日の疲れをとって、明日も元気に過ごしましょう！

川口市立図書館にある心とからだの休養に役立つ本を紹介します。



川口市立中央図書館 R7年9月作成



仕事の休み方

書名	著者	出版社	出版年
正しい会社の休み方	志賀直樹	秀和システム	2024
会社、仕事、人間関係で心が疲れない仕事術	福山敦士	あさ出版	2023
★自律神経が整えば、仕事も人間関係もうまくいく	小林弘幸	KADOKAWA	2023
座り仕事の疲れがぜんぶとれる コリほぐしストレッチ	なあさん	ダイヤモンド社	2020

『ランチのアッコちゃん』 柚木麻子／著 双葉社 2013年

出版社に勤める三智子は、「アッコ女史」と呼ばれ恐れられている黒川部長と1週間のランチとお弁当を交換することに…。こんなお昼休みを過ごしたい！
なんだか元気がわいてくるおいしくて楽しいお話です。



退勤後の楽しみ

書名	著者	出版社	出版年
生活はクラシック音楽でできている	渋谷ゆう子	笠間書院	2024
サブスクに観たい映画多すぎて、 結局、観ない夜ありすぎ	DIZ	KADOKAWA	2025
超回復めし	加藤超也	主婦の友社	2023
日記の練習	くどうれいん	NHK出版	2024
★香りの作法	齋藤智子	翔泳社	2023



心とからだを整える

書名	著者	出版社	出版年
働くあなたの快眠地図	角谷リョウ	フォレスト出版	2022
オトナ女子カラダの不調ゆるめる大百科	石原新菜／監修	コスミック出版	2022
いちばん効率がいいすごいジム・トレ	坂詰真二	青春出版社	2022
★入浴は究極の疲労回復術	早坂信哉	山と溪谷社	2021
精神科医が教えるストレスフリー超大全	樺沢紫苑	ダイヤモンド社	2020

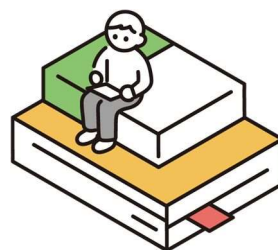


「かわぐち電子図書サービス」を知っていますか？

インターネットを通じてお手持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンで電子書籍を読むことができます。忙しくてなかなか図書館に來れない方でも、お家や出先で読書を楽しむことができます。

(★)がついているものは、「かわぐち電子図書サービス」でもご利用いただける本です。

※「かわぐち電子図書サービス」は市内在住の方のみご利用いただけます。



① 心とからだをリフレッシュしてみませんか？

保健総務課 企画係 048-229-3291

「ひと休み」「休養」と聞くと、
「睡眠」「ぼーっとする」などが思い浮かびがちですが、
「軽い運動」などのちょっとした活動も
「心とからだを休める」ことに繋がります！



リフレッシュにおすすめのアプリと
市で情報発信をしているコンテンツをご紹介します！



川口市健康応援アプリ「Sun-歩」

軽いウォーキングなどのお供に、
「Sun-歩」アプリを使ってみませんか？
歩いて貯められるアプリポイントを使って
年複数回実施する抽選会にも参加できます！



健康増進・生きがいづくり・食育推進情報 を発信中！



健康に長生きするために、様々な情報を
まとめてお知らせしています！



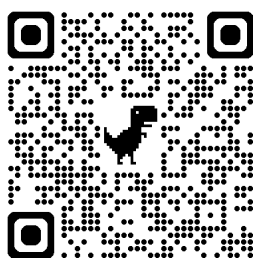
- 栄養が摂れる食事レシピが知りたい！
- 手軽に始められる運動は...？

などなど、ぜひ一度チェックしてみてください！

川口市 保健部 SNS を開設しています！

健康に関する情報発信のため、SNSを開設しました！
ぜひフォロー・チャンネル登録をお願いします！

X【旧Twitter】



Instagram



KAWAGUCHI.HOKENBU

YouTube

