

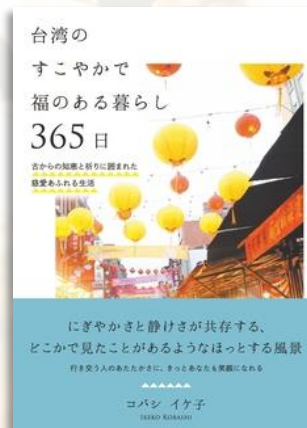
# 電子図書館からのお知らせ 9月

## 新着コンテンツのご案内



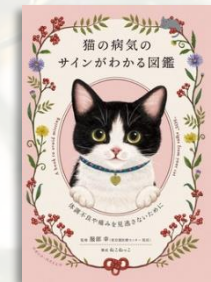
**気持ちも頭もスッキリする!**  
**捨てる脳**  
 加藤 俊徳/著

脳はもともと「集める」ようにできている!  
 脳内科医が、捨てる脳(=大事なものを残せる脳)に変わる秘訣、「捨てられない脳」を改善するトレーニングを紹介。家族が捨ててくれない場合の対処法も掲載。チェックリスト付き。



**台湾のすこやかで福のある暮らし 365日**  
 コバシ イケ子/著

気分に合わせて夜市を選ぶ、漢方薬局でスパイスを買う、台湾新幹線でお出かけ、ノスタルジックな台南、ランタンフェスティバル…。1日1ページ、写真とエッセイで365日の台湾の暮らしぶりを紹介する。



**猫の病気のサインがわかる図鑑**  
 住 麻紀/著



**創作折り紙ひらめきを形にする方法**  
 川畑 文昭/著



**「誰かのために」を手放して生きる**  
 中道 あん/著

50歳からは、自分を大切に、自由に、軽やかに生きよう! 普通の主婦から会社員へ、そしてトッププロガー・起業家になった著者が、「50代からの生き方」を伝授する。



**ベニシアの「おいしい」が聴きたくて**  
 梶山 正/著

失われゆく視力に不安を抱きながら生きるベニシアとの日々…。病気が進行する64歳から亡くなる72歳までの、ベニシア最期の8年間の足跡を、夫である梶山正がつづったエッセイ集。レシピも収録。



**新刊続々入荷中!**  
 詳しくはホームページを  
 チェックしてね♪

徳島市電子図書館 <https://web.d-library.jp/tokushima/>



徳島市電子図書館  
 キャラクター  
 プレスちゃん