



# 冬を満喫しよう!!



# 健康が一番!!

冬の寒さに負けない体づくりをしよう☆

「正月太りした？」なんて言わせない!

新年をスッキリBODYで迎えましょ(^▽^)

## 『体幹を鍛えてお腹が凹むトレーニング』



腹筋を鍛えれば、お腹が凹むと思いませんか?

あなたのお腹が凹まないのは、間違ったトレーニングをしているからです。

『いつでも、どこでも、30秒で』を謳った簡単トレーニングで、正しい体幹の使い方を学ぼう。

## 『スキンケア★STUDY』



今やスキンケアは女子だけのものではない!!

化粧水・乳液に手を出さなくても、髭の剃り方を変えたり、眉毛を間引くだけでも印象はガラッと変わります。

男子の心得「スキンケア」のセオリーを肌の専門家たちが徹底指南。あなたもこれで、肌男の一人になれるかも。

## 『“いい顔”の男になる即効の顔トレ術』



“いい顔”の男というのは、顔形だけで決まるのではなく、印象で決まる。印象とは、顔の皺や目の輝き、姿勢や立ち居振る舞いなどを総合したもの。

この本は、それら全てを磨く方法が紹介されています。

新年を違った自分で過ごしたい貴方、就活で少しでも拍をつけたい貴方。必見です!

## 『体温を上げるストレッチ』



どんなに着込んでも、ハイテクインナーを活用しても「寒い」時には、身体の中から温める様に見ましよう。

体の冷えは、肩こりや疲れ目、肥満化の原因にも。

血のめぐりを良くするストレッチから、代謝をよくする食べ物までを収録。

今年の冬はポカポカの体で過ごそう。



## 『クリスマスおもしろ事典』



聖書に描かれているクリスマスの重要人物『マリア』や『ヨセフ』『ガブリエル』についての解説はもちろん、「悪い子は居ねーがー！！」が定番文句のなまはげよりも恐ろしいサンタ情報まで、世界の様々なクリスマスについての知識を網羅。

今年は知的にクリスマスを味わいましょう♪

## 『日本の風俗 起源を知る楽しみ』



お正月にかかせない「おせち料理」「角松」「鏡餅」。これらに深〜い意味が込められていること知っていますか？

何気なく使っている「ありがとう」「すみません」「おはよう」に長〜い意味が込められていることを知っていますか？

日本の儀式や礼儀の由来を知ることは、先人たちの魂にふれること。この本を読めば、日本人ってすごいなあと感じること間違いなし！



# 日本の文化



## 『日本人の一年と一生』



正月、お盆、七夕などの伝統的な年中行事から、クリスマス、バレンタインなどの新しい行事、さらに、七五三、成人式、結婚式、お葬式など日本人の一生を彩る儀礼のあまり知られていない起源と意外な現実を考察し、日本人の精神性のありかを示す。

そこに見えてくるのは、変化した日本の姿。それが良い変化だったのか、この本は教えてくれない。あなたが、この本を読んで考えること...

## 『十二支』



来年の干支は「巳」。

この本によると、巳は原始蛇信仰にその起源をみることができるそうだ。また、巳は「金属・財宝・健康長寿」を象徴することから、巳の刻に生まれれば長寿、巳年生まれは金に不自由しない、という俗信が生まれた。

この本は、十二支のひとつひとつに込められた意味や、知られざる起源を教えてくれる。

あなたの干支に込められた意味を調べてみてはいかがでしょうか？

## 『やる気のスイッチ！実践セミナー』



やる気はあるのに行動出来ないことはありませんか。  
それはあなたがズボラなわけではありません。  
生存本能で、昨日と同じ状態を続けようとしているのです。

「〇〇したい」はずなのに「面倒だ」と本能的に思ってしまう。  
それを打破するためにはどうすれば良いのか。

やる気があるのに出来ない、続けられない人に

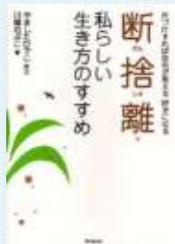
# 新年を迎えるに あたって…



心機一転。古い自分から新しい自分へ☆

身の回りや気持ちを切り替えて、  
目標や夢へ進む準備をしよう！！

## 『断捨離 私らしい生き方のすすめ』



部屋が片づかないのは、片づけ方やそこにあるモノが  
今の自分に不釣り合いだからでは？

愛着があるから捨てられないものと、集めているから  
捨てられないものは違います。断捨離の精神で片づけ  
れば、散らかることもなく、物を探すこともなくなります。

部屋にあるものを見て、問いかけてみよう。  
本当に今の自分に必要なものかどうか…

## 『男家事』



レッツ！家事男子！

いつも家事をしてくれているお母さんには敵わない。  
片づけも、掃除も、全て家族任せになっていませんか？  
はたまた、家のリビングと自分の部屋では、ちらかり方が  
全然違うなんて人にはこの本。

「なるほど。そんな方法があったのか」と思える、  
女子にも必見の一冊。

## 『スッキリ！ たった5分間で 余分なものをそぎ落とす方法』



自分には余分なものがあるなあと感じたことはありませんか？

ゴチャゴチャ、グダグダ、ダラダラと、すっきりしない思考や  
行動に、身の回りの物。それらをスッキリさせるには、ちょっと  
した心がけと面倒くさがらないこと。

スッキリしてない自分の殻から抜け出して、新しいスッキリした  
自分に生まれ変わろう！

## 『京阪神のSweets』



クリスマスにお正月、人が集まる時にこそ、  
普段は食べることのない美味しいSweetsを大切な人と共に食べよう！

京阪神の美味しいケーキ屋さんを紹介している本書。

もちろん、特別な日じゃなくても、特別な理由がなくても、  
買いに行きたくなること間違いなしです。



## 『別冊 男子食堂 洋食の極意』



クリスマスは家でゆっくりしたい！けれど、御馳走も食べたい！  
そんなあなたにオススメなのが、この本。

表紙のハンバーグに魅かれたら、ページをめくりましょう。  
ページを捲るたびに現れる思わずだれが出てきそうになる  
洋食の写真の数々。家で作れるんです！

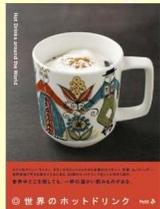
レシピはもちろん、美味しく作るための極意がいっぱい。  
〇〇のフライドチキンだけでは物足りないクリスマスの食卓を、  
手づくりの洋食で彩ってみませんか？



# おいしい思い出 いっぱいの冬にしよう♪



## 『Hot Drinks around the World』



真冬の厳しい寒さに身も心も凍えてしまいそう。  
何か温かい飲み物が飲みたい。そう考えるのは、万国共通。

各国のホットドリンクの紹介だけでなく、紹介されている  
ドリンクのレシピもちゃんと載っているので、作ることも可能。

世界のドリンクに、ホッと一息、ティータイムしませんか？



## 『ケーキとクッキーの本』



「洋菓子は買うもの」なんて思っていないですか？  
いえいえ、ちょっとしたコツを掴めば、簡単に美味しいお菓子は作れるんです。

クリスマスケーキとして有名な切り株型のブッシュ・ド・ノエルに、  
ケーキの上に飾るマジパンを使ったサンタクロースの作り方、ツリーに飾れるクッキーと、  
クリスマスものから、パイ、シュークリーム、ドーナツ、ワッフルと言った定番。  
夏や冬のあったかい部屋で食べたいゼリーやシャーベットの作り方まで載っているお得な一冊です。