

# 読んでリフレッシュ！

福岡大学図書館 分室企画展示 2020.12.7（月）～2021.2.27（土）

コロナ禍が長期化する中、  
人々の疲労は少しずつ蓄積していています。

食、旅、写真、小説、健康など  
精神面と身体面の両方のケアにも  
あてはまるような本を集めました。

疲れを癒したい方、気分転換したい方、ぜひ覗いてみてください。



# リフレッシュする30(冊)の方法

理学部分室

タイトル 著者 (出版社)  
(クリックするとOPACに飛びます)

気象で見直す日本史の合戦 松嶋憲昭 (洋泉社)

ノーザンライツ 星野道夫 (新潮社)

週末ナチュラルリストのすすめ 谷本雄治 (岩波書店)

Google Earthで行く火星旅行 後藤和久ほか (岩波書店)

算額道場 佐藤健一ほか (研成社)

双眼鏡で星空ウォッチング 白尾元理 (丸善)

地球の素顔 : fantastic earth (小学館)

川原の石から宝石まで鉱物の楽しみ 西川勢津子 (三水社)

Oh!生きもの : 生物のみごとなくみ マーロン・ホーランドほか (三田出版会)

標本の作り方 : 自然を記録に残そう 大阪市立自然史博物館編 (東海大学出版会)

自然の見方が変わる本 日本自然保護協会編 (山と溪谷社)

お茶 : おいしいクスリ : 飲んで食べて料理して 小國伊太郎監修 (保健同人社)

Tree C・W・ニコル 宮崎駿 絵 (徳間書店)

巨樹紀行 : 最高の瞬間に出会う 芦田裕文 (家の光協会)

ぼくが海からもらったもの : 井上慎也フォトエッセイ 井上慎也 (東方出版)

森の標本箱 Forest Farm[編] (小学館)

世界でもっとも美しい  
10の数学パズル  
マーセル・ダネージ  
(青土社)

この本は、パズルのコレクションではない。パズルと数学との間の関係についての案内書である。読めば(いわゆる)数学恐怖症の学生でも自信が持てる!

粘菌生活のススメ  
: 奇妙で美しい  
謎の生きものを求めて  
新井文彦 (誠文堂新光社)

美しくて、かわいくて、不思議で、ちょっと気持ち悪くて、けどものすごく魅力的な粘菌は、ごく普通に日本各地で生きています。まずは写真をお楽しみください。

武田康男の空の撮り方  
武田康男  
(誠文堂新光社)

虹、雪、月...撮りたい空模様を、簡単に撮影するには? そのちょっとしたコツを、「空の探検家」として気象現象を撮り続けてきた著者が、美しい写真と共に紹介。すぐに真似できる!

野生ネコの百科  
今泉忠明  
(データハウス)

フォルムが美しいチーターのような大きめ野生ネコに加えて、砂漠の天使スナネコ、ずんぐりキュートなマヌルネコなど、イエネコ以外の魅力的な野生ネコを沢山掲載。

# リフレッシュする30(冊)の方法



## 電子BOOK

### Maruzen ebook Library

[フェイクニュースを科学する](#) 笹原和俊



[IT研究者のひらめき本棚](#) 情報処理学会



タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

学外から電子リソースを利用する  
(リモートアクセス) については  
こちらから確認してください。



### NDLデジタルコレクション

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

[助造仙吉当世膝栗毛](#) よぼ六



[九州鉄道遊覧案内](#) 西山金三郎



[集容動物写真帖](#) 山岡千太郎



[郷土産業開発の跡](#) 鉄道省編



### 青空文庫

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

[行乞記：06 北九州行乞](#) 種田山頭火



[野草雑記・野鳥雑記：01 野草雑記](#) 柳田 国男



[虫喰い算大会](#) 海野十三 (佐野昌一)



[冬ごもり](#) 中谷宇吉郎



# おうちで旅行

工学部分室



けんちく世界をめぐる  
10の冒険  
伊東豊雄建築塾編  
(彰国社)

建築家たちの建築についての考えが、小さな本にギュッと詰まっています。「やさしく語ることにこだわった」一冊です。

世界のふしぎ建築物語  
鈴木博之ほか  
(新潮社)

有名建築家らによる「とっておき」を紹介。写真が豊富で、世界旅行をした気分になれます。通天閣や首里城など日本の例も。

図解絵本東京スカイツリー  
モリナガ・ヨウ  
(ポプラ社)

かわいらしい絵や色使いで、工事の様子や中で働く人々などが詳細に描かれています。後半のページでは、ちょっとした仕掛けも！

世界の  
デザインミュージアム  
暮沢剛巳  
(大和書房)

デザインミュージアム=デザインを収集や展示の対象とする博物館。日本でも、設立に向けての動きが広がっています。

タイトル 著者 (出版社)  
(クリックするとOPACに飛びます)

世界の夢の本屋さん (エクスナレッジ)

一〇〇年前の世界一周  
ワルデマール・アベグ (日経ナショナルジオグラフィック社)

ビバ★いなかもん! 永浜敬子 (講談社)

世界の居住文化百科:さまざまな民族の伝統的住まい ジョン・メイ (柊風舎)

工場萌え 石井哲 (東京書籍)

死ぬまでに見たい世界の名建築1001 マーク・アーヴィング編 (エクスナレッジ)

世界のとんでも建築物語 鈴木博之ほか (新潮社)

アーキトラベル:建築をめぐる旅 中谷俊治 (TOTO出版)

日本の近代・現代を支えた建築:建築技術100選 日本の近代・現代を支えた建築「建築技術100選」委員会編 (日本建築センター)

昭和モダン建築巡礼 磯達雄文ほか編 (日経BP)

福岡ド-ム 日経ア-キテクチュア編 (日経BP社)

藤森照信現代住宅探訪記 藤森照信 (世界文化社)

乗り物の博物館 松澤正二 (成山堂書店)

世界鉄道探検記:ユーラシア大陸をゆく 秋山芳弘 (成山堂書店)

世界の鉄道の歴史図鑑 ジョン・ウェストウッド (柊風舎)

西鉄電車おもいでアルバム 大田治彦 (権歌書房)

# おうちで旅行

電子BOOK



## Maruzen ebook Library

47都道府県・温泉百科 山村順次



旅館 一国際化の中で日本文化を継承する—  
建築思潮研究所



タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

学外から電子リソースを利用する  
(リモートアクセス) については  
こちらから確認してください。



## NDLデジタルコレクション

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

江戸城全図



博覧会建築図集年鑑1930年 洪洋社 編



## 青空文庫

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

浦島太郎 楠山正雄



銀河鉄道の夜 宮沢賢治



地図をながめて 寺田寅彦



可愛い山 石川欣一



母を尋ねて三千里 エドモンド・デ・アミーチス





# With Nature

## 薬学部分室

### タイトル 著者 (出版社)

(クリックするとOPACに飛びます)

野の花・山の花図鑑：花色別 講談社編 (講談社)

植物観察入門：花・茎・葉・根 原襄[ほか]著 (培風館)

日本のきのこ

今関六也, 大谷吉雄, 本郷次雄編・解説 ; 伊沢正名[ほか]写真 (山と溪谷社)

The mushroom book

Thomas Læssøe and Anna Del Conte ; photography by Neil Fletcher  
(Dorling Kindersley)

生薬単：語源から覚える植物学・生薬学名単語集：ギリシャ語・ラテン語

原島広至著 (エヌ・ティー・エス)

薬史こぼれ話 杉山茂著 (薬事日報社)

アロマセラピーで痛みとかゆみは治せる

川端一永, 田水智子, 吉井友希子著 (マキノ出版)

薬草に親しむために：自分で健康を守ろう 北岡繁著 (東京図書出版会)

心と体を癒す世界のフラワーエッセンス 小川政信著 (広済堂出版)

福岡薬草さんぽ道 才所洋子写真・文 (薬師丸ドレミ薬局)

日本の薬草 指田豊監修 (学習研究社)

薬草の散歩道 正山征洋編著 (九州大学出版会)

九州の薬草 [正] 高橋貞夫[著] (葦書房)

九州の薬草 続 高橋貞夫[著] (葦書房)

アロマセラピーの科学 鳥居鎮夫編集 (朝倉書店)

自分で採れる  
薬になる植物図鑑  
増田和夫監修  
(柏書房)

薬になる植物、薬になる野菜・ハーブ、危険な毒草をたっぷりの写真で紹介！

日本の薬草  
：437種：初めてでも迷わず  
採取できる：ポケット判  
伊沢一男著  
(主婦の友社)

各薬草の特徴を細かく記載！ポケットサイズだけど写真が大きくて見やすい！

花のくすり箱  
：体に効く植物事典  
鈴木昶著 (講談社)

身近な植物の薬効をわかりやすく解説し、食べ方、煎じ方、生薬の作り方を紹介。  
2021年、健康を意識してみましよう！

地域食材大百科  
(第4巻：乳・肉・卵・昆虫・  
山菜・野草・きのこ)  
農文協編  
(農山漁村文化協会)

日頃よく利用する食材、加工品から珍味まで！栄養、機能性まで詳しく解説！



# With Nature

電子BOOK

## Maruzen ebook Library

薬草・毒草を見分ける図鑑 —役立つ薬草と危険な毒草、アレルギー植物・100種類の見分けのコツ— 磯田進



漢方読みの漢方知らず —西洋医が見た中国の伝統薬— 吉田荘人



くらしの薬草と漢方薬 —ハーブ・民間薬・生薬— 水野瑞夫, 太田順康



タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

学外から電子リソースを利用する  
(リモートアクセス) についてはこちらから確認してください。



## 青空文庫

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

[ありとこのこ](#) 宮沢賢治



[季節の植物帳](#) 佐左木俊郎



[きのご会議](#) 夢野久作



[茸狩り](#) 和辻哲郎



[植物知識](#) 牧野富太郎



[植物一日一題](#) 牧野富太郎



[花の話](#) 折口信夫



[花物語](#) 寺田寅彦



[やまなし](#) 宮沢賢治





# ココロとカラダ

スポーツ科学部分室

逆風のときこそ高く飛べる  
鈴木秀子著  
(青春出版社)

昨日より1ミリだけ、上を向いて生きてみませんか。人生で辛いとき・苦しいときにあなたの心を支える45の言葉。

動かないゼロトレ  
= Motionless zero training  
石村友見著  
(サンマーク出版)

寝た姿勢で30秒から1分じっとしているだけで、首や腕や腰やひざがスーッと伸びていく、ゼロトレの究極のカチチ。

日体大の超簡単  
ダイエットレシピ  
: リバウンドなし! 生活を見  
直すだけでやせる!  
安達瑞保監修  
(JTBパブリッシング)

意識次第でいつもの生活が運動になる? 朝食からおやつまで、"ラクうま"ダイエットレシピ85。

君が勇気をくれた  
: 九回裏のフルスイング  
松尾健史著  
(現代書林)

九回裏、ツーアウト二、三塁。逆転のチャンスが劣勢の南台にめぐってきた! 一ひとつの白球を見つめる人々が織りなす、心洗われる成長物語。

タイトル 著者 (出版社)  
(クリックするとOPACに飛びます)

忘れるだけでうまくいく脳と心の整理術 茂木健一郎著 (PHP研究所)

プロは逆境でこそ笑う: 成功への糸口が見つかる思考法: 本調子2  
西田文郎 [ほか] 著; 清水克衛総責任編集 (綜合法令出版)

「ふくらはぎをもむ」と超健康になる: 1日4分で体の不調も心の悩みも消える!  
大谷由紀子著 (マキノ出版)

毎朝10回の「深い呼吸」で体が変わる 藤麻美子著; 川嶋朗監修 (文響社)

涙の治癒力: 人は泣くとなぜスッキリ、健康になるのか 柏瀬宏隆著 (リヨン社)

体脂肪計タニタの社員食堂: 500kcalのまんぷく定食 タニタ著 (大和書房)

アスリートの夢: 26人のアスリート×きむ  
日本ドリームプロジェクト編 (いろは出版)

挫折と苦難の克服 (学研教育出版)

体幹を鍛えてお腹が凹むトレーニング: 「いつでもどこでも」30秒でできる  
広戸聡一著 (PHPエディターズ・グループ)

中野ジェームズ修一の1日5分筋トレと1回30秒ストレッチ  
中野ジェームズ修一 (日経BP社)

百歳、山スキーと山岳写真に生きる 三浦敬三著 (草思社)





# ココロとカラダ

電子BOOK

## Maruzen ebook Library

自宅でできる自重筋力トレーニング  
石井直方【監修】 荒川裕志【著】



実践に生かすスポーツ教養 —スポーツのあるライフスタイルのすすめ—  
加藤知己, 内匠屋潔, 古賀初



ジムに通う人の栄養学 —スポーツ栄養学入門—  
岡村浩嗣



ファンタジー物語で学ぶ健康科学入門 —サーヤと僕の北都物語—  
長根光男



グループと瞑想  
野田俊作



若さを伸ばすストレッチ  
伊藤マモル



砂糖をまぶしたパス —ポルトガル語のフットボール—  
市之瀬敦



山の名著 —明治・大正・昭和戦前編—  
近藤信行



鉱物ウォーキングガイド全国版 —北海道から九州まで厳選の24地点—  
松原聡



希望をくれた人 —パラアスリートの背中を押したプロフェッショナル—  
宮崎恵理



タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

## 青空文庫

タイトルをクリックすると閲覧ページへ飛びます

走れメロス 太宰治



波乗りの島 片岡義男



函国今昔 木村荘八



ベースボール 正岡子規



学外から電子リソースを利用する（リモートアクセス）についてはこちらから確認してください。

