

新刊紹介



せ、体を最良の状態に整える方法を紹介する。

◇「祖父、ソフリエになる」NPOエガリテ大手前編(メディア出版 1260円) 共働き夫婦の子育てを支える祖父母が増えている。わが子の直接の育児経験を持たず、ためらう祖父のため

◇「ミサコ」のスマート

ヨガーランニングのための
の「安田美沙子著(みらい書房 1575円)

4度のフルマラソンを
完走し、4時間を切るタイムを達成した女優でタレントの著者。ヨガを日

常生活に取り入れ、筋肉づくりや集中力の養成を行っている。アスリート

にオムツ交換、抱っこ、ミルク作り、沐浴など、孫と楽しみながら一日を過ごす知識を紹介。同NPO認定資格「ソフリエ」にも対応する。

