生活実用書（暮らし）ご担当者様　8月上旬発売予定

新刊『日々のぽかん体操』

本書は自分の体と心地よく、機嫌よく過ごすための整体体操の本です。

1年をとおして季節に応じた体操を10日ごとに36個の「動詞」でご紹介します。
日常の動作を体操に変え、日々の体と心を「ぽかん」と軽くすることが目的です。

日常の動作を体操に変える

文字を「かく」光を「あびる」
布団に「もぐる」本を「よむ」

ことばひとつで体がうごく、動詞の整体

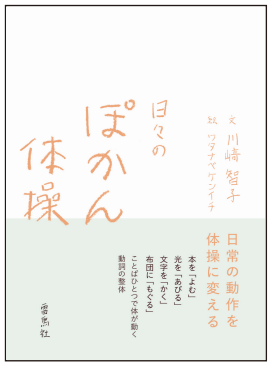
体をゆるめる体操などもイラスト付きで40個掲載。

春の不安、夏の疲れ、秋の寂しさ、冬の緊張はすべて
季節のせいだった!!苦手な季節も「動詞体操」で楽になる。

ぽかんとは？

体が空っぽになって軽くなること。
あくびをしているとき、
我を忘れて夢中になったあと、
空を見てぼうっとしているとき……。
それらすべてが「ぽかん」です。
日常のなかに「ぽかん」はたくさんあります。
自分でも「ぽかん」を作ることができるのです。

「野口整体」で不調から回復した著者による、初の実用書



【書誌情報】
『日々のぽかん体操』
文：川崎智子　絵：ワタナベケンイチ
定価　1,800円＋税
仕様　B6判変型、224P、2C
ISBN　978-4-8441-3807-5　C0077

プロフィール

川崎智子（かわさき・ともこ）
1970年5月5日宮崎県生まれ。2歳より絵を描き始めて、20代を画家として過ごす。33歳で「野口整体」に出会う。自己観察と活元運動によって不調が回復し、元気になる。35歳で気を独学後、整体指導者として整体活動を開始する。現在「と整体」を主宰し、主に高尾で整体指導を行っている。パートナーと茶トラ猫との3人家族。主な著書に『整体対話読本 ある』（共著）、『整体対話読本 お金の話』（共著）、『整体対話読本 こどもと整体』（共著）（すべて土曜社より刊行）など。

ワタナベケンイチ
1976年2月18日生まれ。イラストレーター、アーティスト。右利き。1996年より立花文穂に師事。1999年西瓜糖にて初個展。2000年HBファイルコンペ藤枝リュウジ大賞受賞。雑誌、広告、演劇ポスター等のイラストや、絵本、書籍などの装画・挿画を手掛ける。主な書籍に『暇と退屈の倫理学』國分功一郎／著（太田出版）、『ギケイキ1・2・3』町田康／著（河出書房新社）、『まいにちをよくする500の言葉』松浦弥太郎／著（PHP研究所）など多数。

（10冊以上ご注文の書店さまへ）
パネルをご郵送します！

7月19日（金）締め切り　新刊委託

※ご希望の拡材をマルで囲んでください
A5パネル　A4パネル
ポップ
（5冊以上ご注文でご郵送します！）

ご担当者さま名

冊

帳合・貴店名

FAX 03-5303-9567
※おかけ間違いにご注意ください。

雷鳥社 RAICHOSHA
〒167-0043 東京都杉並区上荻2-4-12 TEL 03-5303-9766
MAIL info@raichosha.co.jp