

ご存知ですか？

シニア向けの本のコーナー

中央図書館にはシニア向け図書のコーナーがあります(棚番号5番)。本のラベルに付いているSの記号が目印です。ここでは、2018年に受け入れた本の一部をご紹介します。

※『』内は書名です。
書名の下は、著者名／出版社／資料番号です。

『シニア学びの群像 定年後ライフスタイルの創出』
木下康仁/弘文堂/612012708

『人生100歳時代65歳からの賢い老後』
治田秀夫/ごま書房新社/612012771

『セカンドライフ、はじめてみました』
bonpon/大和書房/612012898

『傘寿の挑戦・私鉄全線完乗の旅』
津屋英樹/牧歌舎/612014856

『旅がゲンと楽になる7つの極意』
下川裕治/産業編集センター/612015521

『ボケない食事と習慣』
南雲吉則/日本文芸社/612021529

『60歳からは「小さくする」暮らし
生き方がラクになる』
藤野嘉子/講談社/612020568

『老年という海をゆく』



シニアボランティアのご紹介

シニア世代の利用者の方々とともに、魅力的な図書館をつかっていきたい。そのような思いから、中央図書館では2009年2月にシニアボランティアの活動を開始しました。

現在20名以上の方々にご協力いただいています。

ボランティアの内容は、本の修理・配架(本を棚に戻す仕事)・宅配などで、ご自身の知識や経験、関心に合わせて参加していただいています。60歳以上の図書館利用登録者を対象に、随時募集を行っています。興味を持たれた方は、担当までご連絡ください。

問合せ:中央図書館 378-7111



シニア通信 12号

2018年8月発行

稲城市立中央図書館



シニア通信 VOL.12

シニア世代の方々に向けた
ブックリストを
作成しました。



今回の特集は
シニアライフをもっと楽しく！
特集 「健康情報」
～健康なシニアライフを過ごそう～

健康を維持するために
できること、考えてみませんか？

シニアライフをもっと楽しく！
特集「健康情報」
 ～健康なシニアライフを過ごそう～

健康を維持するためにできること、すぐにでも始められる健康法や、
 街歩き、ウォーキングの本など楽しみながら、
 健康作りができる本を集めてみました。

資料コード	請求記号	書名	著者
健康情報			
611929906	M492.4 シ	血圧にぐぐっと効く生活習慣	主婦の友社
611045535	M494.6 カ	笑いとお癒力	ノーマン・カズンズ
611101160	M496.1 ム	健康でいるための栄養のとり方	宗像伸子
611444558	M496.1 イ	50代からの健康長寿食	五十嵐桂葉
611618094	M496.1 ム	本当にすごい！ やさい氷健康法	村上祥子
612005098	M496.1 マ	健康長寿食品	前田幸夫
610217161	M496.3 ハ	生活体力	芳賀脩光
611898327	M496.3 ニ	健康寿命を延ばすサイエンス	日経サイエンス編集部
611768959	M496.3 ナ	健康な人はコレを選んでいる	長尾羊生乎
611773117	M496.3 ナ	大還暦	南雲吉則
610981071	M496.3 ヨ	お医者さんが教える医者いらずの健康法	米山公啓
611784157	M496.3 オ	効く健康法効かない健康法	岡田正彦
610884013	M496.3 ヒ	私のすすめる健康の秘義	日野原重明
611930658	M496.3 ワ	あなたの健康寿命はもっとのばせる！	渡辺光博
611722735	M496.3 イ	一生動ける体の作り方	石井直方
611943638	M496.3 ウ	科学でわかった正しい健康法	ジェフ・ウィルザー
611591491	M496.3 ウ	いのちの力を高める9つの呼吸法	打越暁
611896162	M496.3 ホ	病気にならない暮らし事典	本間真二郎
612006344	M496.3 キ	健康寿命を延ばすためのひと工夫	清岡智
610848643	S369.2 イ	花健康法	井関脩智
611063865	S491.3 ヒ	高齢者の健康学	日野原重明
610781007	S780 フ	快適からだ作りに挑戦！	フィールドワイ
611588208	S780.7 ト	65歳からの健康づくりは5分の筋トレ+もりもり肉料理	殿塚婦美子

資料コード	請求記号	書名	著者
シニアライフ			
610697093	S367.7 ヒ	100歳「元気生活」のススメ	日野原重明
610916574	M496.3 ナ	100歳までは現役で	中島博文
611667947	S590 タ	60代、今が一番、シングルライフ	谷島せい子
611871038	S914.6 ヨ	ふつうで素敵な暮らし方	吉沢久子
611857656	S914.6 ヒ	今が人生でいちばんいいとき！	久田恵
611500460	S740.2 サ	97歳の幸福論。	笹本恒子
611561803	S159 マ	60歳からの上手な生き方	松原惇子
611364359	S367.7 ア	快適シンプルライフ	阿部絢子
611707766	S590 マ	人生後半を楽しむシンプル生活のススメ	松原惇子
611258276	S367.7 サ	持って安心シニアライフブック	三省堂編修所
611916766	M496.3 コ	認知症予防におすすめ図書館利用術	結城 俊也
ウォーキング・街歩き			
611840846	J291.3 エ	江戸・東京ぶらり歴史探訪ウォーキング	瀧島有
611982672	J291.3 オ	東京街かどタイムトリップ	岡田英之
611746020	J291.3 ウ	東京のちいさな美術館めぐり	浦島茂世
611932821	J291.3 イ	東京いい道、しぶい道	泉麻人
611971712	M495.4 ニ	100歳まで元気であるための歩き方&杖の使い方	西野英行
610916340	M496.3 ユ	今日から歩く！	湯浅景元
611976325	M496.3 カ	一生自分の足で歩こう！歩活のススメ	金村卓
611764440	M496.3 ノ	「寝たきり」が嫌ならこのウォーキングに変えなさい	能勢博
611561142	S782 ミ	歩けば歩くほど人は若返る	三浦雄一郎

※こちらでご紹介した本は、中央図書館で9月24日まで展示しています。

