

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、2019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。

『百歳を生きる処方箋』
石川 恭三/河出書房新社/612067401



『百まで生きる覚悟』
春日キスヨ/ 光文社/612052973

『人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ』
坂詰真二/山と溪谷社/612061794

『東大式世界一美しく正しい歩き方 100歳まで健康で動けるカラダをつくる!』
小林寛道/日本文芸社/612056014

『人生は八十歳から』
安井信之/桜山社 /612066128



『100年人生七転び八転び』
外山滋比古/さくら舎/612084396

『定年後の経済学』
橘木俊詔/PHP研究所 /612053729

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くっていきたい。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18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。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 042-378-7111



シニア通信 13号



2019年8月発行

稲城市立中央図書館



シニア通信 VOL.13

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
特集

～図書館本から学ぶ～
「人生100年時代に備える」

「健康」「趣味」「お金のこと」
今からできること、

～図書館本から学ぶ～
特集 「人生100年時代に備える」

「健康法」「趣味」「生活設計」「お金」「住まい」
 などをキーワードに本を集めました。

資料コード	請求記号	書名	著者
生活に役立つ本、お金、生活設計、住まいに関する本			
612025134	364.3	ナ 図解わかる定年前後の手続きのすべて	中尾幸村
611851160	S141.3	ウ 「名前が出ない」がピタッとなくなる覚え方	宇都出雅巳
611960915	S159.7	コ 九十歳まで働く！	郡山史郎
611802602	S324.6	ホ 老後貧困から身を守る	細沢祐樹
611897820	S335	イ 87歳からの起業	飯田義治
611723859	S337.8	ゾ 知らないで損するシニア割引徹底活用ガイド	造事務所
612030116	S338.1	ミ 人生100年時代の資産管理術	モシェ・ミレブスキー
611160448	S365.3	ナ 60代からの住み替えを考える本	長岡美代
611907300	S365.3	ハ 人生100年時代シニアの賢い生き方	治田秀夫
611850029	S366.2	ア 65歳で月収4万円。年金をもらいながらちよこっと稼ぐコツ	阿部絢子
611447916	S366.2	セ 六〇歳から始める小さな仕事	瀬川正仁
611115907	S367.4	ミ 夫婦って何？「おふたり様」の老後	三田誠広
611329206	S367.4	ム すてきな夫婦暮らし	村瀬敦子
611041456	S367.7	ウ 定年！第二青春時代	宇佐美覚了
612052973	S367.7	カ 百まで生きる覚悟	春日キスヨ
611258276	S367.7	サ 持って安心シニアライフブック	三省堂編修所
612012771	S367.7	ハ 人生100歳時代65歳からの「賢い老後」	治田秀夫
611113386	S367.7	ヨ ゆうゆうシニアライフご指南帖	読売新聞生活情報部
611040548	S368.5	ウ 高齢者の財産取引Q&A	宇津木旭
611362229	S369.2	サ 老楽暮らし入門	沢部ひとみ
611387021	S498.3	シ 100歳時代を生きぬく力	昇地三郎
612010759	S591	イ 100歳までお金に苦労しない定年夫婦になる！	井戸美枝
611876606	S591	ウ シニアのなっとく家計学	梅本正樹

資料コード	請求記号	書名	著者
趣味に関する本			
611989655	706.9	ウ 企画展だけじゃもったいない日本の美術館めぐり	浦島茂世
611929174	718	タ 東京・鎌倉仏像めぐり	田中ひろみ
610762422	743	フ 定年後は写真に凝って仲間をつくろう	福田徳郎
611698470	754.9	ハ はじめての水引細工	荻原加寿美
611702250	763.5	ニ ギター演奏のすすめ	新堀寛己
611222863	S019	ワ シニアの読書生活	鷺田小彌太
612055429	S498	シ 医師が教える！健康あんしん旅	JR東京総合病院
611873533	S596	カ 男めし入門	加藤和子
612015030	S725.5	ワ 60歳からはじめる色鉛筆画	渡辺芳子
611497014	S754.9	イ 老いのくらしを変えるたのしい切り紙(きりかみ)	井上由季子
611336640	S778	ヤ シルバー・シネマ・パラダイス	山下恒男
健康に関する本			
611347062	M490	ヤ 50歳からの気になる症状事典	山川達郎
612067401	M496.3	イ 百歳を生きる処方箋	石川恭三
612049261	M496.3	ミ 人生100年！食養と節薬で健康長寿	箕浦将昭
611881947	M496.3	キ 91歳、現役料理家の命のレシピ	城戸崎愛
611799632	M496.3	タ 97歳現役医師が悟った体の整え方	田中旨夫
611722735	M496.3	イ 一生動ける体のつくり方	石井直方
610848859	S369.2	ケ 身近な素材でリハビリ・ゲーム	毛塚勝
611652597	S493.1	ナ 福祉の現場で使える高齢者の転倒予防トレーニング	中村和彦
612027550	S496.3	ク 大腿骨を折らない体づくり	久野譜也

※こちらでご紹介した本は、中央図書館で9月23日まで展示しています。

