

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、2020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。

『図解鎌田實医師が実践している
認知症にならない29の習慣』
鎌田 實/朝日出版社/612152754

『自分に合った終の住処の選び方ハンドブック』
伊藤 禎/ 展望社/612136320

『寝ながらできる認知症予防5 1分間すっきり体操 』
山崎 律子/ミネルヴァ書房/612148205

『長生きしたいわけではないけれど。』
曾野 綾子/ポプラ社/612133310

『近藤勝重流老いの抜け道』
近藤 勝重/幻冬舎 /612138577

『高齢者のレクリエーション&健康ゲーム』
原田 律子/いかだ社/612136714



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15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 14号

2020年8月発行

稲城市立中央図書館



シニア通信 VOL.14

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
「健康寿命を延ばそう」

「健康」「運動」「食事」
今からできること、
考えてみませんか？



特集 「健康寿命を延ばそう」

「健康法」「運動」「食事」

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
健康に関する本			
650102604	認K352	イ みんないきいき 稲城市の高齢者サービスのしおり	稲城市
612093386	認M493.7	ニ 認知症を予防して百歳時代を生きる	西野 仁雄
612029661	159.7	ワ 自分が高齢になるということ	和田 秀樹
612138370	914.6	ソ 病気も人生	曾野 綾子
612050629	M492.1	コ 女性のための「検査」がわかる本	小橋 隆一郎
612092271	M492.1	ヤ 最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富 裕
612130953	M492.6	エ 腸のトリセツ	江田 証
612088170	M492.6	フ 間違いだらけの腸活の常識	藤田 紘一郎
612135575	M493.1	キ 関節・骨を守る295のQ&A事典	主婦と生活社
612125480	M496.3	ア 「空腹」こそ最強のクスリ	青木 厚
612127653	M496.3	タ 101歳現役医師の死なない生活	田中 旨夫
612123805	M496.3	ミ 免疫力を強くする	宮坂 昌之
612112211	M497.0	ノ 健康寿命は歯で決まる！	野村 洋文
612085179	M497.9	サ 100歳まで自分の歯を残す4つの方法	齋藤 博
612068249	M498.3	オ どんな薬よりも効果のある治療法	岡田 定
612006344	M498.3	キ 健康寿命を延ばすためのひと工夫	清岡 智
612053291	M498.3	ツ 疲れにくいカラダお徳技ベストセレクション	晋遊舎
612112599	S159	サ 97歳、幸せな超ポジティブ生活	鮫島 純子
612106439	S367.7	ミ 75歳からのサードライフ	宮崎 雄二
612091855	S498.3	オ すごい90歳	奥村 正子

資料コード	請求記号	書名	著者
運動に関する本			
612118583	S496.3	タ 10歳若くなる声トレ・のどトレ・歌トレ	玉澤 明人
612086532	763.2	タ 理学療法で身体から変えるピアノ体操	高野 賢一郎
612114842	781.4	サ 取れない疲れが一瞬で消える神ストレッチ	佐藤 義人
612081607	785.2	サ 大人の水泳	笹原 辰夫
612009462	M493.6	サ 栄養＋運動で 筋肉減少症(サルコペニア)に勝つ	斎藤 嘉美
612125588	M496.3	キ 医師が認めた！究極のきくち体操	菊池 和子
612092253	M496.3	カ 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」	鎌田 實
612128365	M496.3	ナ 「生活習慣病」は歩くだけで9割治る	長尾 和宏
612113086	M496.3	ノ ウォーキングの科学	能勢 博
612061794	S780.7	サ 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
食事に関する本			
612138890	M496.1	ア 美肌、太らない、老けないは食べ方が9割	赤石 定典
612126431	D596	エ 栄養を捨てないシニアの簡単レシピ	柳沢 幸江
612129531	D596	ム 人気レシピ集めました！ 村上祥子のシニア料理教室	村上 祥子
612100239	D596	ヨ 手順3つで、しっかりおいしい 毎日のシニアごはん	横山 タカ子
611984612	M496.3	マ 医者が教える食事術最強の教科書	牧田 善二
612076680	M498.5	ア これからの「新しい栄養学」 について語りましょう	秋野 公造
612063251	M498.5	カ カラダに効く食材&食べ合わせ 食べ方で差がつく！	小池 澄子
612115699	M498.5	ス スルリとやせる！病気が治る！ 玄米・米ぬか最強レシピ	マキノ出版
612085670	S596	エ 家庭で作れるかみやすい飲み込みやすい 高齢者のやわらか食132	江頭 文江

※こちらでご紹介した本は、中央図書館で9月27日まで展示しています。