

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、2023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。

『100歳まで健康に生きるための25のメソッド』
ルイージ・フォンタナ/東京大学出版会/612314520

『50歳をすぎて「最近、気力・体力が落ちた」と思ったら読む本』
平澤 精一/フォレスト出版/612325604

『65歳から体と頭を強くするおいしい食べ方』
菊池 真由子/三笠書房/612342543

『いちばんやさしい60代からのiPhone』
増田 由紀/日経BP/612324975

『老いも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋』
保坂 隆/明日香出版社/612336724

『75歳からの生き方ノート』
楠木 新/小学館/612336733



『もしかして認知症？
軽度認知障害ならまだ引き返せる』

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。

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・新聞クリッピングなどで、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 17号

2023年8月発行

稲城市立中央図書館



シニア通信 VOL.17

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
「人生100年時代」

「知る」「備える」「過ごし方」
3つのキーワードで
人生100年時代を迎えよう！

特集「人生100年時代」

3つのキーワード「知る」「備える」「過ごす」で本を集めました。

人生100年時代を知る			
資料コード	請求記号	書名	著者
612286678	S159.4	タ 92歳 総務課長の教え	玉置 泰子
612197513	S188.7	ミ お坊さんが教える 不安のトリセツ	三浦 性暁
612214113	361.4	ヤ 予測不能の時代 データが明かす 新たな生き方、企業、そして幸せ	矢野 和男
612214258	S364.0	イ 人生100年時代の生活保障論	石田 成則
612071834	365	ハ 生活者の平成30年史	博報堂生活総合 研究所
612207511	366.2	ク 縦横無尽に未来を描く 人生100年時代の転身術 ライフピボット	黒田 悠介
612197068	367.7	タ 定年入門	高橋 秀実
612152638	367.7	ヒ 老～い、どん！	樋口 恵子
610817558	S367.7	ミ 美しい庭のように老いる 私の憧れの老女たち	宮迫 千鶴
611849897	367.7	ミ 下流老人と幸福老人	三浦 展
612167541	S367.7	ス シニア六法	KADOKAWA
612068679	S369.2	サ 人生100年自由に自分らしく生きる。	塚田 俊明
611993237	M498.3	ニ 百寿者の健康の秘密がわかった人生100年の習慣	NHKスペシャル 取材班

人生100年時代に備える			
資料コード	請求記号	書名	著者
611362229	S369.2	サ 老楽暮らし入門 終の住みかたコミュニティづくり	沢部 ひとみ
612100257	S159.7	ス 60歳からの人づきあいの知恵 ほどよい居場所のつくりかた	菅原 圭
612344566	365.3	イ 100年使える住宅で暮らす	飯村 真樹
650114820	H527	カ 人生が変わる家づくり	兼坂 成一

人生100年時代に備える			
資料コード	請求記号	書名	著者
612077865	S159.7	ホ 「老後の不安」の9割は無駄	保坂 隆
612054459	S159.7	フ 65歳からでは遅すぎる！超長寿時代の人生設計	布施 克彦
612315706	367.3	オ 定年後夫婦のリアル	大江 秀樹
612008106	367.7	タ 終活30年計画	平 和世
611979505	S159.6	マ 女、60歳からの人生大整理	松原 惇子
612302987	S159	サ 100歳の幸せなひとり暮らし 穏やかな心と健康を保つ100のヒント	鮫島 純子
612080548	M498.3	ヒ 死ぬまで歩きたい！人生100年時代と足病医学	久道 勝也
612212692	S498.5	フ 健康管理する人が必ず知っておきたい栄養学の〇と×	古畑 公ほか
612085179	M497.9	サ 100歳まで自分の歯を残す4つの方法	齋藤 博
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
612109790	367.7	カ 人生100年時代の稼ぎ方	勝間 和代ほか
612116346	D591	ヨ 老後までに2000万円ってほんとうに貯められますか？	横山 光昭
612161950	S159.7	キ 老後に備えない生き方	岸見 一郎

人生100年時代の過ごし方			
資料コード	請求記号	書名	著者
612346088	S002	カ 定年後の学問の愉しみ	カンナ社
612055330	159.7	カ フランス人は「老い」を愛する 60歳から楽しむ生き方	賀来 弓月
611865237	159.7	カ 50歳からの人生がもっと楽しくなる 仕事カタログ	片桐 実央
612175884	S159.7	タ 90歳まで働く	田原 総一郎
612106297	S291.0	サ シニアのための島旅入門	斎藤 潤
611977609	S291.6	ナ 65歳からの京都歩き	永江 朗
612225494	S290.9	ア 70歳からの海外旅行訪問記	相沢 佳子
610815384	S367.7	イ 私の定年後	岩波書店編集部編
612233567	S367.7	ゲ 人生100年時代を楽しむ生き方	月刊シルバー 人材センター編集室
610904063	379	ウ 養老院より大学院	内館 牧子
611948053	S451.2	ニ 60歳からの夏山の天気	日本気象協会
612025125	M498.3	ユ 認知症予防におすすめ図書館利用術 2	結城 俊也
612079494	S911.4	ミ 超シルバー川柳 最高齢101歳！迫力の192句	みやぎシルバーネット
611587381	S914.6	エ 老いてこそ遊べ	遠藤 周作