

## 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、シニア向けの本をまとめたコーナーがあります。**棚番号5番**にある本で、本のラベルに付いている**S**の記号が目印です。ここでは、今年の4月以降に受け入れた本を紹介します。

※『』内は書名です。

書名の下は、著者名／出版社／資料番号です。

『人生の整理術』

保坂隆／朝日新聞出版／611444422

『定年後のリフォーム・住みかえ・田舎&海外暮らし  
完全ガイド』

自由国民社法律書編集部編／自由国民社／611454170

『六〇歳から始める小さな仕事』

瀬川正仁／バジリコ／611447916

『ひとりでも安心して暮らす方法』

松原惇子／大和書房／611439709

『シニアのための座ってできる健康体操30  
& 支援のヒント10』

斎藤道雄／黎明書房／611458277

『前向き。』

93歳、現役。明晰に暮らす吉沢久子の生活術』

吉沢久子／マガジンハウス／611459345

『老いて、若返る』

日野原重明・堀文子／小学館／611428581

## 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。

現在16名という多く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 5号

2011年9月発行

稲城市立中央図書館



## シニア通信 VOL.5



9月19日の敬老の日になんで、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。

今回特集するのは、シニアライフに役立つ本です。シニア世代の生活設計、健康、趣味などをテーマにご紹介します。



# 特集 シニアライフ

今回のブックリストでは、シニアライフ＝シニア世代の生活に役立つ本の特集を組みました。生活設計、健康、お金、住まい、趣味など、さまざまなテーマの本をご紹介します。

※中央図書館展示スペースにて、9月25日まで同特集の展示を行っています。ここにあげた本以外も展示しています。貸出もでき

資料コード	請求記号	書名	著者	
610982239	280.4	フ	人は60歳で何をしたか	藤原治
611047487	338.1	オ	年金をあてにしない蓄財術	落合和雄
611312782	338.1	/	なぜ女性は老後資金を準備できないか	野尻哲史
610860380	361.4	ア	人間接着力	青木匡光
610789337	361.6	サ	団塊世代のライフデザイン	佐藤博樹ほか
112058196	364	モ	森永卓郎の「超図解！」定年後のお金学	森永卓郎
610165190	364.6	イ	自分でつくる理想の年金	石津史子
611445546	367.4	オ	五十代・六十代は第二の適齢期	岡田信子
610901660	367.7	イ	ハッピーリタイアマニュアル	池上正樹
611084005	367.7	オ	団塊世代のための安心老後の介護入門	沖野達也
610777550	367.7	カ	知って得する定年講座	加藤美香保
611130304	367.7	カ	定年後の8万時間に挑む	加藤仁
610169251	367.7	カ	定年後を楽しむ仕事の本	河合和
611275796	367.7	カ	独居力	柏崎ふさお
610935159	367.7	グ	定年生活の達人	グループSR
610639581	367.7	シ	55歳からの生きがいづくり	翔年社
610983094	367.7	ナ	はじめての海外暮らしをさっさとやろう	中西佐緒莉
611268880	367.7	ナ	図解わかる*定年前後の手続きのすべて	中尾幸村
610678730	367.7	ホ	高齢者の法律相談	堀勝洋
610628505	367.7	マ	50歳から準備する人生第2のわくわく生活	松尾憲生
610757342	367.7	ヤ	定年からの生活マニュアル	矢野輝雄
610868216	369.2	ケ	生活利用品	健康生活考房ざ・りっぽ
610735766	377.6	モ	60歳だからできた!	森健志郎
611116440	379	ク	生涯学習しませんか	久保喜邦
610920933	537.8	ト	中高年のためのらくらく安心運転術	徳大寺有恒
112057072	611.9	コ	定年後の10万時間里山暮らし	小橋暢之
611122732	673	ホ	団塊世代の地域デビュー心得帳	細内信孝
611038924	673.8	オ	定年後の仕事と生活	小田吉彦
611019419	694	ニ	中高年のための携帯電話活用術入門	日本放送協会
611266545	780.1	ヤ	中高年のためのスポーツ医学Q&A	山崎元
610594686	780.7	シ	中高年からのやわらか筋トレとストレッチ入門	主婦の友社

資料コード	請求記号	書名	著者	
610762262	783.8	ヤ	定年後はイギリスでリンクスゴルフを愉しもう	山口信吾
611137501	914.6	イ	女50歳からの東京ぐらし	石野伸子
610823223	914.6	ハ	はらたいら「60歳からの幸福論」	はらたいら
610727325	914.6	ミ	50歳から90歳の今も…「ひとりの時間」を楽しむ本	三津田富左子
610912430	914.6	ミ	60歳からのシンプル満足生活	三津田富左子
611149861	914.6	ミ	五十歳からの人生力	三浦朱門
610806670	D596	キ	定年からの台所入門	北連一
611123220	D596	サ	定年からの自己流男の手料理	佐々木和夫
611059129	D596.2	キ	定年から始める男の料理	北連一
611302919	J290.3	カ	定年からの旅行術	加藤仁
611046621	J290.9	オ	定年バックパッカー読本	大嶋まさひろ
611062643	J290.9	タ	団塊世代の100日間世界一周の船旅	多田稔
611256066	K95	モ	団塊諸君一人旅はいいぞ!	森哲志
611164080	M499.2	ハ	60歳からの漢方	蓮村幸兌
610429261	S007.6	フ	よくわかる中高年のためのパソコン活用術	富士通オフィス機器株式会社
610815357	S333.8	イ	シニアのための国際協力入門	いきいきフォーラム2010
610825308	S366.2	ニ	再就職・独立・起業成功の法則	日本LCA
611242857	S367.7	サ	60歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤葉
610825273	S367.7	サ	セカンド・ステージの達人たち	佐橋慶女
611000570	S367.7	ニ	定年後大全	日本経済新聞生活経済部
610145385	S367.7	ミ	60歳台前半の収入の現実	宮城準子
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
610857230	S369.2	シ	シニアに優しい道具たち	
610835260	S369.7	コ	シニアのためのボランティアガイド	田中ひろし
610363544	S379.7	オ	おとなの趣味を極める本	
610232159	S593	ミ	美しく見えるシニアの服	見寺貞子
610780645	S596	エ	60歳からの料理事始め	江上栄子
610781007	S780	フ	快適からだ作りに挑戦!	フィールドワイ
611349970	T352	ト	多摩セカンドライフ大満足事典	東京TAMAタウン誌会
650042506	T363	ト	多摩地域における新たな働く機会と場の創造	東京市町村自治調査会