

シニア通信

No.2

稲城市立中央図書館

平成 19 年 9 月発行

＜猛暑が過ぎれば読書の季節＞

夏の強い日差しも、一日ごとに弱まってくるこの季節。涼しい夕風を受けながら、読書にいそしむのもステキな時間の過ごし方ではないでしょうか。

稲城市立中央図書館ではシニア世代の方に向け、シニアコーナーを設けています。本には「S」の記号がついていて、ジャンルも料理や旅行、音楽やスポーツ、老後の過ごし方やエッセイなどさまざまです。

今回はシニアコーナーの本から、5冊紹介します。

「おひとりさまの老後」

上野千鶴子・著

～結婚していようがいまいが、
だれでも最後はひとり～

東大教授、上野千鶴子が提言する老後の過ごし方。どこでどう暮らすか、だれとどうつきあうか、お金は、介護は??? 誰もがもっている悩みを解決して、快適なシニアライフの実現に一案を投じます。

「95歳へ！

幸福な晩年を築く33の技術」

渡部昇一・著

～何事かをなす時間は、まだたっぷり残されているのです～
あなたは今、何歳ですか？50歳なら45年。60歳なら35年。95歳までには、まだまだ多くの時間が目の前に広がっています。60歳からの35年をいかに過ごすかのノウハウを紹介します。

「シニアに優しい旅のコツ

海外旅行の実践講座」

田中嘉文・著

～好奇心いっぱいの熟年世代に捧ぐ、
自分流の旅づくり！～

旅行業界40年のプロが、シニアのためだけに優しい旅のプランをご紹介します。自分だけの時間をもてるシニア世代だからこそ、海外旅行で有意義な時間をお過ごしください。

「シニアのためのおいしい

電子レンジ料理」

岡本雅子・著

～MaRoママの
イラストクッキング～

ウドのさっと煮、三つ葉のおひたし、ふきのおふくろ煮!!!こんなおかずも超カンタン!電子レンジは温めだけしか使ったことがないのだけれど・・・という方も、今日からお料理上手に!

「あぐり白寿の旅」

吉行あぐり／吉行和子・著

99歳(白寿)にして、「これからが老後よ」と語る、著者「吉行あぐり」さん。テレビドラマにもなったのでご存知の方も多いのではないでしょうか。90歳を過ぎてから娘と楽しむ旅行は国内にとどまらず、海外にまで足をのびします。明治生まれのあぐりさんの元気でユーモアあふれるエッセイです。

図書館で
借りてみよう
かしら♪



どれも新しい本ばかりなので貸出中の場合には予約をおすすめします。

順番が来たら、メールや電話でご連絡します。

* 予約については、カウンターもしくはお電話でお気軽にお尋ねください。

シニア向け雑誌

雑誌コーナーにもシニア向けのものがあります。

タイトル	内容	場所
明日の友	健康・医学の特集が毎号好評な雑誌です。大きな字の読みやすい誌面も特色。	j 1 6
いきいき	森光子さんのCMでもおなじみの、シニア世代の生き方、暮らし方を応援する、人気の高い雑誌。	j 1 7
銀花	日本ならではの暮らしの中にある美意識を主題にした雑誌。シニア世代でなくとも楽しめます。	j 1 9
ほんとうの時代	ライフプランや経済など、実用的な情報を提供する雑誌。ゆとりと自信の生き方追求が主題です。	j 2 2
ゆうゆう	美と健康、お金、生きがいをテーマにした女性向けの雑誌。これからの未来の充実に向けた内容です。	j 2 3
駱駝（らくだ）	海外でのロングステイや知的な好奇心を満足させる趣味、などシニア世代の夢を実現させる雑誌です。	j 2 4
わかさ	いつまでも健康で、若さ美しさを保ち、人生をもっと豊かに過ごすための最新情報満載の雑誌。	j 2 5



カバーのかかった最新号は貸出・コピーはできません。

（予約はできます）