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、2025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。

『70歳からの美味しい、頼れる作りおき』
牧野　直子/成美堂出版/612461830

『私は93歳の新聞記者』
涌井　友子/草思社/612450184

『80歳からでも成長するもっと脳活おりがみ』
伊達　博充/あさ出版/612454595

『大人の神社めぐり』
島田　裕巳/アチーブメント出版/612453130

『102歳、今より元気に美しく』
堀野　智子/朝日新聞出版/612462238

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。
　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　Vol.19

2025年9月発行
稲城市立中央図書館

図書館
ホームページ

シニア通信 Vol.19

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
「シニアライフを豊かに」

特集「シニアライフを豊かに」

人生プラン

資料コード	請求記号		書名	著者	出版者
612376505	S159.7	イ	歳をとるのはこわいこと？　60歳、今までとは違うメモリのものさしを持つ	一田 憲子	文藝春秋
612336733	S159.7	ク	75歳からの生き方ノート	楠木 新	小学館
612323708	S159.7	コ	87歳ビジネスマン。いまが一番働き盛り人生を面白くする仕事の流儀	郡山 史郎	青春出版社
612322836	S159.7	ワ	「65歳の壁」を乗り越える最高の時間の使い方　心と身体の健康を保つために何をすべきか	和田 秀樹	日本能率協会マネジメントセンター
612433352	S361.4	シ	大人のゆる友活　ちょうどいいつながりが人生を豊かにする	潮凪 洋介	集英社クリエイティブ
612384570	S365.3	イ	最後は住みたい町に暮らす80代両親の家じまいと人生整理	井形 慶子	集英社
612454610	S365.3	ワ	私が選ぶ高齢期のすまい活	近山 恵子	彩流社
612461642	S366.2	ツ	人生後半の働き方戦略	都築 辰弥	日経ＢＰ日本経済新聞出版
612332289	S367.7	ナ	還暦後の40年　データで読み解く、ほんとうの「これから」	長澤 光太郎	平凡社

健康

資料コード	請求記号		書名	著者	出版者
612385371	S369.2	モ	「寝たきり」「要介護」にならない！しあわせな老後は、足の“貯筋”で決まる	森山 善文	Ｇａｋｋｅｎ
612356075	S493.7	ワ	長生きはメンタルが9割　心と体の寿命をのばすストレスのない生き方	和田 秀樹	徳間書店
612407405	S494.7	ナ	70歳からは「転んでも折れない骨」をつくりなさい	中村 幸男	青春出版社
612374968	S497.9	ク	70歳の壁を越える食べる力　口の中をきれいに丈夫に整えて、病気と老化に負けない体をつくる	栗原 毅	エクスナレッジ
612394782	S498.3	フ	理学療法士が教える伸びるだけ！シニアヨガ	藤田 日菜子	創元社
612343451	S498.3	ミ	眠りのさじ加減65歳からのやさしい睡眠法	三橋 美穂	青志社
612364827	S498.5	オ	人生を強く生き抜くシニアのための食と健康法	大庭 理一郎	ブイツーソリューション
612388426	S498.5	カ	100年栄養低栄養を解決する長生き食べ方	川口 美喜子	サンマーク出版

暮らし/趣味

資料コード	請求記号		書名	著者	出版者
612323584	S367.7	ロ	60代からの小さくて自由な暮らし自分の“今”を慈しむ		主婦の友社
612438662	S498.3	ワ	60代から100歳以上まで人生が楽しくなる「シニア推し活」のすすめ	和田 秀樹	ＫＡＤＯＫＡＷＡ
612428067	S527	ア	65歳からの長寿の家のつくり方74のこだわりポイント	天野 彰	さくら舎
612396123	S589.2	キ	きょうこばぁばの人生キラメクおしゃれマジック	きょうこばぁば	主婦と生活社
612370922	S590	ヤ	再出発整理心地よい居場所とお金のつくり方	山崎 美津江	婦人之友社
612425216	S590	リ	リタイアしてからの男の楽しい家事15日間プログラム　はじめての感動家事体験	神沼 克伊	ロギカ書房
612459288	S590.4	シ	77歳364日の紡ぎ方益子暮らし、元カフェ店主信田良枝さんの居場所	主婦と生活社	主婦と生活社
612384786	S597.5	ヒ	80代、自宅で快適に暮らす片づけ100歳こえて死ぬまで楽しい57の方法	弘瀬 美加	興陽館
612408897	S743	ヤ	はじめての60歳からのスマホ写真撮り方ブック	山崎 理佳	日東書院本社

エッセイ

資料コード	請求記号		書名	著者	出版者
612389460	S367.7	タ	80歳。いよいよこれから私の人生	多良 久美子	すばる舎
612463754	S367.7	ヒ	93歳、あとは楽しげに生きる	樋口 恵子	講談社
612390120	S779.1	オ	ひまができ今日も楽しい生きがいを77歳　芸歴5年　後期高齢者　芸名おばあちゃん	おばあちゃん	ヨシモトブックス
612433281	S779.9	ナ	タモリさんに学ぶ「人生のたたみ方」70歳からの「しばられない生き方」のすすめ	内藤 誼人	廣済堂出版
612316991	S914.6	ト	90歳の人間力	外山 滋比古	幻冬舎
612430735	S914.6	ミ	こんにちは！ひとり暮らし	みつはし みかこ	興陽館