

シニアに贈る読書のすすめ～心豊かに生涯読書～

【敬老の日読書のすすめ 2018(読書推進運動協議会選定)】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
1	おらおらでひとりいぐも	若竹 千佐子 著	河出書房新社	F / ㍿
2	銀河鉄道の父	門井 慶喜 著	講談社	F / カ
3	読むパンダ	黒柳 徹子 選	白水社	489.5 / ㍿
4	鬼才伝説	加藤 一二三 著	中央公論新社	796.0 / カ
5	いずれの日にか国に帰らん	安野 光雅 著	山川出版社	914.6 / ア
6	おかげさまで、注文の多い笹餅屋です	桑田 ミサオ 著	小学館	289.1 / ク
7	すごいトシヨリBOOK	池内 紀 著	毎日新聞出版	914.6 / イ
8	やばい老人になろう	さだ まさし 著	PHP研究所	914.6 / サ
9	恨みっこなしの老後	橋田 壽賀子 著	新潮社	914.6 / ハ
10	若者がうらやましがる老人になってやろう	帯津 良一 著	海竜社	159.7 / オ
11	科学者が解く「老人」のウソ	武田 邦彦 著	産経新聞出版	159.7 / タ
12	はじめての八十歳	山藤 章二 著	岩波書店	914.6 / ヤ
13	最後まで、あるがまま行く	日野原 重明 著	朝日新聞出版	914.6 / ヒ
14	百歳人生を生きるヒント	五木 寛之 著	日本経済新聞出版社	914.6 / イ
15	おちゃめに100歳!寂聴さん	瀬尾 まなほ 著	光文社	910.2 / セ
16	相沢英之と司葉子 人生100歳「一日生涯」	相沢 英之 著	双葉社	289.1 / ア
17	きのう、きょう、あした。	つばた 英子 著	主婦と生活社	590.4 / ツ
18	桃紅一〇五歳好きなものと生きる	篠田 桃紅 著	世界文化社	914.6 / シ
19	オンナの奥義	阿川 佐和子 著	文藝春秋	914.6 / ア
20	ほどほど快適生活百科	群 ようこ 著	集英社	914.6 / ム
21	わたしの主人公はわたし	細川 貂々 著	平凡社	498.3 / ホ
22	bonとponふたりの暮らし	bonpon 著	主婦の友インフォス	589.2 / ホ
23	定年が楽しみになる!オヤジの地域デビュー	清水 孝幸 著	東京新聞	367.7 / シ
24	夫の定年	グループわいふ 著	ミネルヴァ書房	367.3 / オ

【敬老の日読書のすすめ 2017(読書推進運動協議会選定)】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
25	九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子 著	小学館	914.6 / サ
26	超老人の壁	養老 孟司 著	毎日新聞出版	367.7 / ㍿
27	老後ぐらい好きにさせてよ	野末 陳平 著	青春出版社	367.7 / ノ

28	媚びない老後	桐島 洋子 著	中央公論新社	914.6/キ
29	今日すべきことを精一杯!	日野原 重明 著	ポプラ社	490.4/ヒ
30	無意味な人生など、ひとつもない	五木 寛之 著	PHP研究所	914.6/イ
31	週末介護	岸本 葉子 著	晶文社	914.6/キ
32	大人しく老いてなんかいられない	広瀬 久美子 著	海竜社	914.6/ヒ
33	リーチ先生	原田 マハ 著	集英社	F/ハ
34	トットちゃんとソウくん戦争	黒柳 徹子 著	講談社	916/ク
35	祖父母手帳	森戸 やすみ 監修	日本文芸社	599/ソ
36	鳥類学者だからって、鳥が好きだと思ふなよ。	川上 和人 著	新潮社	488.0/カ
37	人間力を高める読書法	武田 鉄矢 著	プレジデント社	019.9/タ
38	角野栄子の毎日いろいろ	角野 栄子 著	KADOKAWA	910.2/カ
39	茨木のり子の献立帖	茨木 のり子 著	平凡社	911.5/イ
40	初女さんのお漬け物	佐藤 初女 著	主婦の友社	596.3/サ
41	小林カツ代伝	中原 一步 著	文藝春秋	289.1/コ

【年を重ねるヒント・人生の達人に学ぶ】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
42	女性の「定年後」	香山 リカ 著	大和書房	159.7/カ
43	悠々として、人生を降りる	川北 義則 著	PHP研究所	159.7/カ
44	シニアの品格	小屋 一雄 著	小学館	159.7/コ
45	女50歳からの100歳人生の生き方	小島 貴子 著	さくら舎	159.7/コ
46	言い訳してる場合か!	坂東 眞理子 著	法研	159.7/ハ
47	弘兼流「ひとり力」で孤独を楽しむ	弘兼 憲史 著	PHP研究所	159.7/ヒ
48	弘兼流60歳からの手ぶら人生	弘兼 憲史 著	海竜社	159.7/ヒ
49	定年後、うまくいく人いかない人	保坂 隆 著	朝日新聞出版	159.7/ホ
50	70歳、だから何なの	松原 惇子 著	海竜社	159.7/マ
51	111歳、いつでも今から	後藤 はつの 著	河出書房新社	289.1/ゴ
52	私は、100歳世界最高の現役スイマー	長岡 三重子 著	光文社	289.1/ナ
53	明日もある。あさってもある!	二宮 チエ 著	イースト・プレス	289.1/ニ
54	100歳、ずっと必要とされる人	福井 福太郎 著	日経BP社	289.1/フ
55	93歳・現役漫画家。病気だらけをいっそ楽しむ!	やなせ たかし 著	小学館	726.1/ヤ
56	ターシャ・テューダー最後のことば	ターシャ テューダー [述]	白泉社	726.6/チ
57	パリのおばあさんの物語	スージー モルゲンステルヌ 著	千倉書房	726.6/モ
58	桃紅百年	篠田 桃紅 著	世界文化社	728.2/シ

59	わたし、還暦?	大竹 しのぶ 著	朝日新聞出版	772.1/オ
60	もう言っとかないと	中村 メイコ 著	集英社インターナショナル	772.1/ナ

【心豊かに暮らすために・健康法】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
61	老後不安がなくなる定年男子の流儀	大江 英樹 著	ビジネス社	335/オ
62	60代からの住み替えを考える本	長岡 美代 著	実務教育出版	365.3/ナ
63	65歳で月収4万円。年金をもらいながらちょこっ	阿部 絢子 著	KADOKAWA	366.2/ア
64	定年後に夫婦仲良く暮らすコツ	清水 義範 著	ベストセラーズ	367.3/シ
65	ひとりサイズで、気ままに暮らす	阿部 絢子 著	大和書房	367.7/ア
66	ちょっと早めの老い支度 続々	岸本 葉子 著	オレンジページ	367.7/キ/3
67	定年後	楠木 新 著	中央公論新社	367.7/ク
68	没イチ	小谷 みどり 著	新潮社	367.7/コ
69	定年バカ	勢古 浩爾 著	SBクリエイティブ	367.7/セ
70	定年入門	高橋 秀実 著	ポプラ社	367.7/タ
71	老後はひとり暮らしが幸せ 続	辻川 覚志 著	水曜社	367.7/ツ/2
72	東大が考える100歳までの人生設計	<small>東京大学高齢社会総合研究機構 監修</small>	幻冬舎	367.7/ト
73	最新ワザ!100歳までボケない手指体操	白澤 卓二 監修	主婦と生活社	493.7/サ
74	自分が高齢になるということ	和田 秀樹 著	新講社	493.7/ワ
75	老い越せ、老い抜け、老い飛ばせ	石川 恭三 著	河出書房新社	498.3/イ
76	気づいたら100歳、だがね	ぎんさんの娘4姉妹 著	小学館	498.3/キ
77	定年後が180度変わる大人の運動	中野 ジェームズ修一 著	徳間書店	498.3/ナ
78	100歳まで動ける健康法		マガジンハウス	498.3/ヒ
79	座ってできる!シニアヨガ	山田 いずみ 著	講談社	498.3/ヤ
80	若杉ばあちゃん医者いらずの食養訓	若杉 友子 著	主婦と生活社	498.5/ワ
81	すてきなおばあさんのスタイルブック	田村 セツコ 著	WAVE出版	589.2/タ
82	OVER60 Street Snap	MASA 著	主婦の友社	589.2/マ
83	60歳からは「小さくする」暮らし	藤野 嘉子 著	講談社	590/フ
84	人生後半をもっと愉しむフランス仕込みの暮らし	吉村 葉子 著	家の光協会	590/ヨ
85	玲子さんのシニアというエレガンス	西村 玲子 著	海竜社	590.4/ニ
86	老前破産	荻原 博子 著	朝日新聞出版	591/オ
87	定年後の暮らしとお金の基礎知識 2017	横山 光昭 監修	扶桑社	591/テ/17
88	定年に備えるお金の教科書	野尻 哲史 著	学研パブリッシング	591/ノ
89	大人に似合うヘアBOOK	主婦と生活社 編	主婦と生活社	595.4/オ

90	Secretシニアビューティメイク	えがお写真館 著	扶桑社	595.5/シ
91	やわらかいごちそう	川上 文代 著	辰巳出版	596/カ
92	世界のおばあちゃん料理	ガブリエーレ ガリンバルティ 著	河出書房新社	596.2/ガ
93	60歳からも犬や猫と幸せにくらす本	犬と猫とシニアの暮らしを考える会 著	KADOKAWA	645.6/口
94	65歳から頭がよくなる言葉習慣	樋口 裕一 著	さくら舎	809/ヒ

【シルバー川 柳・エッセイ】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
95	シルバー川柳入門	水野 タケシ 著	河出書房新社	911.4/ミ
96	大人の男の遊び方	伊集院 静 著	双葉社	914.6/イ
97	人生は還暦から!	小山内 美江子 著	ヨシモトブックス	914.6/オ
98	不良老人の文学論	筒井 康隆 著	新潮社	914.6/ツ
99	よれよれ肉体百科	群 ようこ 著	文藝春秋	914.6/ム
100	老人のライセンス	村松 友視 著	河出書房新社	914.6/ム
101	おばちゃん街道	山口 恵以子 著	清流出版	914.6/ヤ
102	曙光を旅する	葉室 麟 著	朝日新聞出版	915.6/ハ

【小説】

No.	資料名	著者名	出版者	請求記号
103	83 1/4歳の素晴らしき日々	ヘンドリック フルーン 著	集英社	949.3/フ
104	窓から逃げた100歳老人	ヨナス ヨナソン 著	西村書店	949.8/ヨ
105	三匹のおっさん	有川 浩 著	文藝春秋	F/ア
106	オケ老人!	荒木 源 著	小学館	F/ア
107	花は六十	佐藤 愛子 著	集英社	F/サ
108	おばあさん	獅子 文六 著	朝日新聞出版	F/シ
109	わたしのグランパ	筒井 康隆 著	文芸春秋	F/ツ
110	ズッコケ熟年三人組	那須 正幹 著	ポプラ社	F/ナ
111	Team383	中澤 日菜子 著	新潮社	F/ナ
112	PTAグランパ!	中澤 日菜子 著	KADOKAWA	F/ナ
113	政と源	三浦 しをん 著	集英社	F/ミ
114	作家ソノミの甘くない生活	群 ようこ 著	毎日新聞社	F/ム
115	ハナさん	森山 京 作	ポプラ社	F/モ
116	紅雲町ものがたり	吉永 南央 著	文藝春秋	F/ヨ