

2020 敬老の日読書のすすめ～心ゆたかに生涯読書～

展示期間 令和2年8月28日（金）～9月24日（木）

No. 資料名	著者名	出版者	請求記号
1 老いてこそデジタルを。	若宮 正子 著	1万年堂出版	展9 007.6 /ワ
2 100歳まで読書	轡田 隆史 著	三笠書房	展9 019 /ク
3 君はるか	古関 正裕 著	集英社インターナショナル	展9 099.3 /コ
4 50歳の衝撃	山本 直人 著	日経BP社	展9 159.4 /ヤ
5 いい老い加減	石川 恭三 著	河出書房新社	展9 159.7 /イ
6 人生のピークを90代にもっていく!	枝廣 淳子 著	大和書房	展9 159.7 /エ
7 はつらつと老いる力	帯津 良一 著	ベストセラーズ	展9 159.7 /オ
8 医者が教える非まじめ老後のすすめ	大塚 宣夫 著	PHPエディターズ・グループ	展9 159.7 /オ
9 ハッピーシニアの参考書	河村 都 著	海竜社	展9 159.7 /カ
10 定年女子	岸本 裕紀子 著	集英社	展9 159.7 /キ
11 55歳からの時間管理術	齋藤 孝 著	NHK出版	展9 159.7 /サ
12 年を重ねて、今がいちばん	下重 暁子 著	大和出版	展9 159.7 /シ
13 科学者が解く「老人」のウソ	武田 邦彦 著	産経新聞出版	展9 159.7 /タ
14 定年を病にしない	高田 明和 著	ウエッジ	展9 159.7 /タ
15 70歳のたしなみ	坂東 真理子 著	小学館	展9 159.7 /ハ
16 イヤなことはしない!	樋口 裕一 著	清流出版	展9 159.7 /ヒ
17 弘兼流「ひとり力」で孤独を楽しむ	弘兼 憲史 著	PHP研究所	展9 159.7 /ヒ
18 定年後、うまくいく人いかない人	保坂 隆 著	朝日新聞出版	展9 159.7 /ホ
19 一流の老人	山崎 武也 著	幻冬舎	展9 159.7 /ヤ
20 歳を取るのも悪くない	養老 孟司 著	中央公論新社	展9 159.7 /ヨ
21 六十代と七十代 心と体の整え方	和田 秀樹 著	バジリコ	展9 159.7 /ワ
22 卒寿の自画像	中西 進 著	東京書籍	展9 289.1 /ナ
23 60代から楽しくはじめる「株」1年生	櫻井 英明 著	明日香出版社	展9 338.1 /サ
24 素敵な人の終の棲家		宝島社	展9 365.3 /ス

25	定年後の経済学	橘木 俊詔 著	PHP研究所	展9	366.4	/タ
26	定年夫婦のトリセツ	黒川 伊保子 著	SBクリエイティブ	展9	367.3	/ク
27	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	展9	367.3	/シ
28	「幸せな老後」を自分でデザインするためのデータブック	大石 佳能子 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	展9	367.7	/オ
29	「最期まで自宅」で暮らす60代からの覚悟と準備	大久保 恭子 著	主婦の友社	展9	367.7	/オ
30	百まで生きる覚悟	春日 キスヨ 著	光文社	展9	367.7	/カ
31	見てわかる!おひとり様の老後	木谷 倫之 著	宝島社	展9	367.7	/キ
32	ひとり老後、賢く楽しむ	岸本 葉子 著	文響社	展9	367.7	/キ
33	定年前後の「やってはいけない」	郡山 史郎 著	青春出版社	展9	367.7	/コ
34	定年前後「これだけ」やればいい	郡山 史郎 著	青春出版社	展9	367.7	/コ
35	没イチ	小谷 みどり 著	新潮社	展9	367.7	/コ
36	ここが違うボケる人、ボケない人	斎藤 茂太 著	興陽館	展9	367.7	/サ
37	後悔しない「年賀状終活」のすすめ	澤岡 詩野 著	カナリアコミュニケーションズ	展9	367.7	/サ
38	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	展9	367.7	/シ
39	ルポシニア婚活	篠藤 ゆり 著	幻冬舎	展9	367.7	/シ
40	定年入門	高橋 秀実 著	ポプラ社	展9	367.7	/タ
41	老後は非マジメのすすめ	立川 談慶 著	春陽堂書店	展9	367.7	/タ
42	夫婦ではじめる快適老後の生活設計	溝口 博敬 監修	自由国民社	展9	367.7	/フ
43	60歳からの新・幸福論	曾野 綾子 ほか著	宝島社	展9	367.7	/口
44	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ×脳トレ体操51	斎藤 道雄 著	黎明書房	展9	369.2	/サ
45	椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ体操55	斎藤 道雄 著	黎明書房	展9	369.2	/サ
46	1,2分でできるシニアの手・足・指体操61	斎藤 道雄 著	黎明書房	展9	369.2	/サ
47	シニアのための防災手帖	三平 洵 著	産業編集センター	展9	369.3	/シ
48	じーじ、65歳で保育士になったよ	高田 勇紀夫 著	幻冬舎メディアコンサルティング	展9	376.1	/タ
49	シニアの高血圧	土橋 卓也 監修	NHK出版	展9	493.2	/シ
50	認知症を予防する食事	川口 美喜子 著	亜紀書房	展9	493.7	/カ

51	これでわかる認知症予防	石井 映幸 監修	成美堂出版	展9	493.7	/コ
52	もの忘れ・認知症が心配になったら読む本	広川 慶裕 監修	池田書店	展9	493.7	/モ
53	60歳からの筋活ごはん	荒木 厚 監修	女子栄養大学出版部	展9	498.5	/ロ
54	人生100年時代の60歳からの家	湯山 重行 著	イクスナレッジ	展9	527	/ユ
55	おしゃれの魔法18人の物語	石田 純子 監修	主婦の友社	展9	589.2	/オ
56	グレイヘアのおしゃれ着こなし入門	大沢 早苗 監修	朝日新聞出版	展9	589.2	/グ
57	60歳からのおしゃれのコツ	中山 庸子 著	海竜社	展9	589.2	/ナ
58	bonとponふたりの暮らし	bonpon 著	主婦の友インフォス	展9	589.2	/ホ
59	60歳からは「小さくする」暮らし	藤野 嘉子 著	講談社	展9	590	/フ
60	60代シンプル・シックな暮らし方	石黒 智子 著	SBクリエイティブ	展9	590.4	/イ
61	ばあば、93歳。暮らしと料理の遺言	鈴木 登紀子 著	主婦と生活社	展9	590.4	/ス
62	玲子さんののんびり老い支度	西村 玲子 著	主婦の友社	展9	590.4	/ニ
63	やってはいけない老後対策	大村 大次郎 著	小学館	展9	591	/オ
64	役所は教えてくれない定年前後「お金」の裏ワザ	荻原 博子 著	SBクリエイティブ	展9	591	/オ
65	やわらかいごちそう	川上 文代 著	辰巳出版	展9	596	/カ
66	シニア夫婦のかんたん!おいしい!!一汁一菜健康ごはん	杵島 直美 著	辰巳出版	展9	596	/キ
67	シニアのラクラク1人分健康ごはん	高城 順子 著	学研プラス	展9	596	/タ
68	レンチン1回で頑張らない電子レンジのおかず	村上 祥子 著	大和書房	展9	596	/ム
69	98歳、石窯じーじのいのちのパン	竹下 晃朗 著	筑摩書房	展9	596.6	/タ
70	定年後の断捨離	やました ひでこ 著	大和書房	展9	597	/ヤ
71	医師が教える!健康あんしん旅	JR東京総合病院 著 監修	交通新聞社	展9	598.3	/イ
72	いくつになってもこのコといっしょ	徳田 竜之介 監修	小学館クリエイティブ	展9	645.6	/イ
73	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	展9	645.6	/ロ
74	交通誘導員ヨレヨレ日記	柏 耕一 著	三五館シンシャ	展9	673.9	/カ
75	長く乗り続けるためのクルマ運転テクニック図解	高齢者安全運転支援研究会 監修	大泉書店	展9	681.3	/ナ
76	家族みんなで考える「運転免許返納」ガイド	日本交通安全教育普及協会 監修	洋泉社	展9	685.1	/カ

77	60歳からのひとり旅鉄道旅行術	松本 典久 著	天夢人	展9	686.5	/マ
78	90歳セツの新聞ちぎり絵	木村 セツ ちぎり絵	里山社	展9	726.9	/キ
79	一生勝負	高橋 秀実 著	文藝春秋	展9	780.4	/タ
80	人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ	坂詰 真二 著	山と溪谷社	展9	780.7	/サ
81	60歳からはじめられるゆっくりていねい旅行英会話	杉本 正宣 著	秀和システム	展9	837.8	/ス
82	老人初心者の覚悟	阿川 佐和子 著	中央公論新社	展9	914.6	/ア
83	やばい老人になろう	さだ まさし 著	PHP研究所	展9	914.6	/サ
84	88歳の自由	曾野 綾子 著	興陽館	展9	914.6	/ソ
85	老人の美学	筒井 康隆 著	新潮社	展9	914.6	/ツ
86	忘れられた巨人	カズオ イシグロ 著	早川書房	展9	933.7	/イ
87	犯罪は老人のたしなみ	カテリーナ インゲルマン=スンドベリ 著	東京創元社	展9	949.8	/イ
88	窓から逃げた100歳老人	ヨナス ヨナソン 著	西村書店	展9	949.8	/ヨ
89	オケ老人!	荒木 源 著	小学館	展9	F	/ア
90	三匹のおっさん [1]	有川 浩 著	新潮社	展9	F	/ア /1
91	終わった人	内館 牧子 著	講談社	展9	F	/ウ
92	すぐ死ぬんだから	内館 牧子 著	講談社	展9	F	/ウ
93	オジいサン	京極 夏彦 著	中央公論新社	展9	F	/キ
94	おばあさん	獅子 文六 著	朝日新聞出版	展9	F	/シ
95	四人組がいた。	高村 薫 著	文藝春秋	展9	F	/タ
96	Team383	中澤 日菜子 著	新潮社	展9	F	/ナ
97	PTAグランパ!	中澤 日菜子 著	KADOKAWA	展9	F	/ナ
98	還暦探偵	藤田 宜永 著	新潮社	展9	F	/フ
99	太平洋食堂	柳 広司 著	小学館	展9	F	/ヤ
100	紅雲町ものがたり	吉永 南央 著	文藝春秋	展9	F	/ヨ
101	孤舟	渡辺 淳一 著	集英社	展9	F	/ワ
102	おらおらでひとりいぐも	若竹 千佐子 著	河出書房新社	展9	F	/ワ