

楽しく長くシニアライフ

人生100年！いつになっても好奇心を持ち、様々なことに挑戦している方は、とても素敵ですよ。

今の生活・これからの生活にちょっとした刺激を！と思っていच्छる方へ、いきいきと過ごしていくヒントが書かれている本をご紹介します。

いきいきと過ごす秘訣



「晩学」のすすめ	野口 靖夫／著	創元社	2005	159.79/ヤ058/
養老訓	養老 孟司／著	新潮社	2007	159.79/ヨ07Y/
知的余生の方法(新潮新書)	渡部 昇一／著	新潮社	2010	159.79/ワシ0Y/
はつらつ力	日本経済新聞社／編	日本経済新聞社	2005	281.04/ニホ054/
老いのレッスン	松原 泰道／著	佼成出版社	2008	281.04/マ085/
六〇歳からの「たのしい生き方」	亀山 孝之	日本生活協同組合連合会出版部	2008	367.7/カ085/
セカンド・ステージの達人たち	佐橋 慶女／著	芸文社	2005	367.7/サケ054/
人生の「秋」の生き方:「後半の幸せ」とは何か	堺屋 太一／編著	PHP研究所	2008	367.7/サ082/
「70歳生涯現役」私の習慣 (講談社+α新書)	東畑 朝子／[著]	講談社	2007	367.7/ト072/
賢く老いる生活術(PHP新書)	中島 健二／著	PHP研究所	2008	367.7/ナケ086/
定年後を極める	日本経済新聞マネー&ライフ取材班／編	日本経済新聞社	2003	367.7/ニホ03Y/
人生百年私の工夫	日野原 重明／著	幻冬舎	2002	367.7/ヒシ027/
シニアライフ大百科2008-09年版	堀田 力／監修	法研	2007	367.7/ホツ07X/
笑って長生き	昇 幹夫／著	大月書店	2006	498.3/ハニ066/
日本史偉人「健康長寿法」(講談社+α新書)	森村 宗冬／[著]	講談社	2007	498.38/モム075/
好奇心ガール、いま97歳	笹本 恒子／著	小学館	2011	740.21/サツ11X/
生きがい。	三浦 雄一郎／著	山と溪谷社	2008	784.3/ミヨ085/
積極的その日暮らし	落合 恵子／著	朝日新聞出版	2011	914.6/オケ115/
隠居学 The new fifties	加藤 秀俊／著	講談社	2005	914.6/カヒ058/
学んで楽しんで86歳、こころ若く生きる	清川 妙／著	あすなろ書房	2007	914.6/キ076/
老いの身边をさわやかに生きるための言葉	曾野 綾子／著	イースト・プレス	2008	914.6/ソ082/
老楽力	外山 滋比古／著	展望社	2006	914.6/トシ064/
五十歳からの生き方	中野 孝次／著	海竜社	2004	914.6/ナコ045/
老いてほどほど	中村 メイコ／著	家の光協会	2004	914.6/ナメ043/
熟年革命	渡辺 淳一／著	講談社	2008	914.6/ワシ084/

体を動かす



かんたん健康法コツのコツ 1 大図解-大きな図で解りやすい本-		リブリオ出版	2007	498.3/カリ074/1
農家が教えることん健康術	農文協/編	農山漁村文化協会	2011	498.3/ノウ118/
治す・防ぐ・若返る健康医学事典 からだ力編	日野原 重明/総監修	講談社	2006	498.3/ヒシ06X/
三浦家のいきいき長生き健康法	三浦 敬三/著	広済堂出版	2004	498.3/ミケ046/
呼吸を感じるエクササイズ (岩波アクティブ新書)	井上 ウイマラ/著	岩波書店	2004	498.34/イウ041/
ウォーキング100のコツ	園原 健弘/監修	主婦の友社	2008	498.35/ウタ089/
三浦雄一郎の「歩く技術」(The New Fifties)	三浦 雄一郎/著	講談社	2011	498.35/ミユ11X/
プロスキーヤーで登山家、2013年には80歳にして3度目のエベレストに挑む三浦さんが伝授する、「三浦流」トレーニング&装備術の本です。具体的なアドバイスもたくさんあります。				
身体障害者・高齢者が楽しむバリアフリー・スポーツ	放送大学体育研究会/編	サンウェイ出版	2000	780/H1/
中高年のためのスポーツ医学Q&A	山崎 元/監修	世界文化社	2009	780.19/ヤハ096/
ストレッチまるわかり大事典	長畑 芳仁/著	ベースボール・マガジン社	2011	781.4/ナヨ118/
ランニング・スタート・ブック (趣味の教科書)	ランニング・スタイル編集部/編	樫出版社	2008	782/エ4085/
山を楽しむ(岩波新書 新赤版)	田部井 淳子/著	岩波書店	2002	786.1/T2/2
中高年の安全登山入門 (岩波アクティブ新書)	小野寺 斉/著	岩波書店	2004	786.1/オヒ045/
中高年の山歩きおたすけブック	ブルーガイド/編	有楽出版社	2006	786.1/ジツ066/

趣味を楽しむ



バードウォッチングの楽しみ方 (趣味の教科書)	鳥くん/著	樫出版社	2009	488.1/トリ099/
はじめてのハーブ手入れと育て方 ナツメ社のGarden Books	高浜 真理子/監修	ナツメ社	2011	617.6/タマ113/
コップ&コンテナですぐできるおうち野菜	やさしい畑編集部/編	家の光協会	2011	626.9/イE11X/
苔園芸コツのコツ	手塚 直人/著	農山漁村文化協会	2003	627.8/T1/
乗りテツ大全(平凡社新書)	野田 隆/著	平凡社	2008	686.21/ノタ085/
絵が描ける人生を楽しむ方法	寺田 みのる/著	日貿出版社	2003	724.4/テミ03Z/
表装生活	麻殖生 素子/監修	淡交社	2010	724.9/マモ108/
楽しい万年筆画入門(趣味の教科書)	古山 浩一/著	樫出版社	2008	725.6/コト08X/
散歩写真のすすめ(文春新書)	樋口 聡/著	文芸春秋	2005	743/ヒト057/
思い出の写真整理・保存・修復・活用法	瀬川 陣市/著	日本法令	2009	744.9/セン096/
やきもの作りを楽しむ (定年前から始める男の自由時間ベストセクション)	荒井 明子/著	技術評論社	2008	751/アア082/

趣味を楽しむ



「陶芸」の教科書 (趣味をイチからはじめたい！大人のための教科書シリーズ)	矢部 良明／編	実業之日本社	2008	751/ヤ308Y/
すぐわかる骨董のあつかい方	細矢 隆男／監修	東京美術	2003	756.8/H1/
古くて美しいもの コロナ・ブックス	関 美香／著	平凡社	2010	756.8/セ310Z/
大人からはじめるピアノ	千代田 明子／著	日本実業出版社	2007	763.2/チ7076/
老人クラブ、カーネギーで歌う	小島 修／著	岩波書店	2011	767.4/オオ114/
釣りがしたくなる本(趣味の教科書)	下野 正希／著	榎出版社	2007	787.1/シマ077/
入門裏千家のお茶に親しむ 濃茶編	桜井 宗幸／指導	講談社	2009	791/サソ05X/2
茶道具の楽しみ	藤井 宗悦／著	淡交社	2011	791.5/フソ11Z/
超ビギナーのための新・フラワーアレンジ 基礎レッスン エンターブレインムック		エンターブレイン	2011	793/フ3116/
フラワーアレンジレッスン	野口 美知子／著	誠文堂新光社	2008	793/フ308Y/

料理で健康



腹7分目は病気にならない(PHP新書)	米山 公啓／著	PHP研究所	2011	498.38/ヨ311Z/
癒食同源	早崎 知幸／監修	角川書店	2003	498.583/H3/
健康長寿のための食生活 (岩波アクティブ新書)	光岡 知足／著	岩波書店	2002	498.583/M6/
薬膳レシピ12か月	幸井 俊高／著	日本放送出版協会	2008	498.583/コト08Z/
季節の食材を使って、楽しく短時間で準備できるレシピ集です。時期ごとに食べたい食材とその効果を簡単に解説しています。				
病気にならない生き方レシピ集	新谷 弘実／著	サンマーク出版	2008	498.583/シヒ081/
身体(からだ)にやさしい料理をつくろう	白沢 雪俊／著	ニュートンプレス	2003	596.21/シセ03X/
シニアのためのライトフレンチ	田村 良雄／著	柴田書店	2004	596.23/タソ048/
中高年からはじめる男の料理術 (平凡社新書)	川本 敏郎／著	平凡社	2006	596/カト064/
病気にならない料理の基本	川島 由起子／監修	主婦と生活社	2006	596/カソ06X/
体がよるこぶ鉄のおかず300品 (HEALTHY RECIPEシリーズ)	竹内 富貴子／著	女子栄養大学出版部	2004	596/タソ044/
体がよるこぶビタミンのおかず300品 (HEALTHY RECIPEシリーズ)	竹内 富貴子／著	女子栄養大学出版部	2004	596/タソ04Y/
体がよるこぶコラーゲンのおかず300品 (HEALTHY RECIPEシリーズ)	竹内 富貴子／著	女子栄養大学出版部	2005	596/タソ054/
三浦家の元気な食卓	三浦 敬三／著	昭文社	2005	596/ミケ051/




ライフマネジメント



幸せな相続と老い支度の教科書	黒田 泰／著	眞人堂	2012	324.7/㉮123/
問答式相続税新延納・物納制度ガイドブック	杉沢 史郎／著	ぎょうせい	2007	345.53/スシ073/
60歳から少しだけ社会貢献を始める本	佐藤 葉／著	実務教育出版	2009	367.7/サヨ093/
定年後大全 2009-10	日本経済新聞生活経済部／編	日本経済新聞出版社	2009	367.7/ニホ072/2
団塊世代の地域デビュー心得帳	細内 信孝／編著	ぎょうせい	2007	367.7/ホ07Y/
シニアよ、ITをもって地域にもどろう	山田 肇／編著	NTT出版	2009	367.7/ヤハ091/
老後を豊かに生きるひとり暮らし安心術	石川 由紀／著	情報センター出版局	2008	367.75/イコ088/
すぐに役立つ老後を安心して暮らすための老人ホーム・介護保険のしくみと財産管理マニュアル	若林 美佳／監修	三修社	2009	369.263/ワミ09Y/
お金の困らない人生設計(朝日新書)	神谷 卷尾／編著	朝日新聞出版	2010	591/カマ105/
よくわかる生活設計読本	よくわかる生活設計読本編集委員会／編集	中央法規出版	2008	591/ヨク089/

シニア生活を応援するグループ

* ライフマネジメントの相談や、生涯学習等セカンドライフを支援している福島県所在のグループをご紹介します。

福島県社会福祉協議会 	http://www.fukushimakenshakyo.or.jp/
<p>下記で地域で活動するシニア団体を紹介しています。 (http://www.fukushimakenshakyo.or.jp/1000/1805.html) 問い合わせ先：福島県社会福祉協議会いきいき長寿課（電話 024 - 524 - 2224） また、高齢者の活動について、社会福祉協議会発行「はあとふるふくしま」別冊「いきいき長寿だより」に掲載されています。（※当館所蔵有り）</p>	
社団法人 福島県シルバー人材センター連合会 	http://www.sjc.ne.jp/fukushimaren/
<p>シルバー人材センターとは、地域の高齢者が会員となり自主的に運営する公益団体で、高齢者が働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献する組織です。 「あなたの街のシルバー人材センター」で県内のシルバー人材センターを確認できます。 (http://www.sjc.ne.jp/fukushimaren/hp/fukushima_map01.html)</p>	
NPO法人 シニア人財倶楽部 	http://npo-s-jinzai.jp/
<p>長年培ってきたキャリアを活かして活動したい、福祉・ボランティアで役立ちたい、趣味・スポーツを活かして活動したい方を支援しています。</p>	