

豊かなセカンドライフのために。

ゆとりの時間が欲しいと思いながら仕事に追われている毎日。さて、時間が手に入ったら？ 定年退職後の日々をどんなふうにご過ごしたらいいのかと悩んでいる方へ、日々の暮らしに対する考え方の本や心豊かに元気に過ごしている先輩達の実例集、体験記を紹介いたします。当館には、これらの本の他に、上手に余暇を過ごすための趣味や娯楽・スポーツの本等も多数所蔵しています。自分らしく、充実した暮らしのために、県立図書館をご利用下さい。

暮らし方・考え方についての本

いい人生の生き方	江口克彦/著	PHP 研究所	2006	159/エカ 067
いい人生を実現するための指針となる考え方を綴った箴言集。生きていることが楽しくなる本です。				
生きがいのマネジメント	飯田史彦/著	PHP 研究所	2000	LA159/I3/7
本来の自分を探す旅に出かけませんか。癒しあい、活かしあう生き方の書です。				
生き方のスタイルを磨く	斎藤孝/著	日本放送出版協会	2004	113/サタ 046
自分らしく生きるために、生き方のスタイルを見つけられるかもしれません。				
幸福論 フランス式人生の楽しみ方	斎藤一郎/著	平凡社	2001	151.6/S1
幸福ほど厄介なものはない。プチ人生哲学にエスプリを添えて、フランス式人生の楽しみ方をお届けします。				
五十歳からの生き方	中野孝次/著	海竜社	2004	914.6/ナコ 045
定年後の人生を豊かに生きるために、ちょっと早めに暮らし方や考え方を見直し始めるのはいかがでしょう。				
知的熟年ライフの作り方	小山慶太/著	講談社	2000	002/K1
熟年世代が頭を活性化させ、若々しく充実した生活を送る秘訣がわかります。				
人間らしく生きるなら 江戸庶民の知恵に学べ	淡野史良/著	河出書房新社	2000	210.5/T5
現代社会に生きる私たちに、豊かな生き方・ムダのない生活術のヒントを示してくれる温故知新の書です。				
生き方の基本ここにあり論語に親しむ	今泉正顕/著	PHP 研究所	2001	LA159/I2/6
生き方の基本・人間愛の書として、『論語』に解説と著者の人生論を重ねた味わいのある本です。				

健康に暮らすために

いきいきロハスライフ！	イデ トシカズ/著	ゴマブックス	2005	498.3/イト 058
アメリカでは 30%の人が実践しているというロハスライフ、心と体と地球にやさしい自然流の生き方です。				
生き方上手	日野原重明/著	ユーリーグ	2001	490.4/H1
90 歳を越えても現役の医者として活躍する著者が、元気に生きる心の持ち方を綴ったミリオンセラーの書。				
病気にならない生き方	新谷弘実/著	サンマーク出版	2005	498.3/シヒ 057
医学が進歩しているのに病人が増えるのはなぜ？ 元気に 100 歳になる方法、太く長く生きる健康法がわかります。				

豊かな体験・暮らし方を読む

いきいき人生	エイジング総合研究センター	2000	367.7/E1
21世紀の新しいライフスタイルとなった社会参加活動、それにはどんなものがあるでしょう。事例集です。			
生きていりゃこそ	森繁久弥・久世光彦/著	新潮社	2005 778.21/モヒ 055
「おかしいなあ いつのまにか老人になっている」名優・森繁久弥の日常をまとめた聞き書きエッセイ。			
海外リタイア生活術	戸田智弘/著	平凡社	2001 290.93/T2
第二の人生を楽しむために、気楽な場所選びの旅から始める海外生活入門の書。			
90歳までスケジュールがいっぱい	根本光晴/著	実務教育出版	2004 L289/N57/1
「わんぱくでもいいたくましく育てて欲しい」CM監督として多くの作品を製作した著者の豊かに生きるヒント。			
シクステイズの日々	久田恵/著	朝日新聞社	2005 367.7/ヒメ 051
60代をどのように生きていったらいいのでしょうか。温かくそしてシャープな視点から多くの例を紹介します。			
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
人生舞台の主演は自分、愉しく暮らすためのヒント満載。定年後をイキイキ楽しむ32の実例集です。			
旅のつづきは田舎暮らし	岡村健/著	風土社	2005 L291.6/O10/1
副題「僕とカミさんの定年後 南会津記」新聞記者だった著者のエッセイ。山里レシビも紹介。			
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
この人達から元気をもらおう！年を感じさせずに活躍する著名な方々の暮らしぶりに元気が湧いてきます。			
米寿快談	金子兜太・鶴見和子/著	藤原書店	2006 911.304/カト 065
反骨を貫いてきた俳句界の巨星と、脳出血で倒れ短歌で思想を切り拓いてきた二人の対談です。			
いのち、生ききる	日野原重明・瀬戸内寂聴/著	光文社	2002 914.6/ヒシ 029
「よく生き、よく老い、よく病み、ありがとうで人生をしめくりたい人、この指とまれ！」二人が呼びかけます。			
老いてほどほど	中村メイ子/著	家の光協会	2004 914.6/ナメ 043
いい人ぶらない、うそつかない。著者が提案する女性たちへ贈る、粋でおしゃれな暮らし方。			
孤独でも生きられる	曾野綾子/著	イーストプレス	2006 917/ソア 061
孤独をいかに生きるか、孤高の小説家からの強く生きるためのメッセージです。			
これから人は何のために生きる	堀田力/著	講談社	2000 914.6/H6
生きる喜び、人とのふれあい、そして愛。人としてやさしく生きるため、幸福の実感を得るための提言。			
伝言	永六輔/著	岩波書店	2004 914.6/エロ 042
暮らしの中で生まれた知恵の言葉を、わかりやすく、楽しく、美しく伝えます。			
70歳からのひとり暮らし	遠藤順子/著	祥伝社	2004 914.6/エシ 045
最愛の夫・遠藤周作氏を亡くし、新しい人生設計を「やんちゃな一人暮らし」と決め、いきいきと過ごす日々を綴る。			