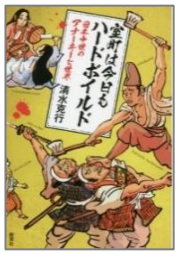
①『室町は今日もハードボイルド』

清水　克行／著　新潮社【210.4シ】



僧侶は武士を呪い殺し、農民は合戦を繰り広げ、浮気された妻は相手の女を襲撃―。中世の日本人は実は凶暴でアナーキーだった! 自力救済、信仰等を主題に、中世人の衝撃的な逸話の数々を紹介。

②『美しきウクライナ』

ウクライナー／著　日経ﾅｼｮﾅﾙｼﾞｵｸﾞﾗﾌｨｯｸ【293.8ウ】

有名な観光地からあまり知られていない小さな村まで、戦禍が及ぶ前のウクライナをくまなく訪ね、そこに息づく文化・自然・人々の生活を記録。ほんとうのウクライナの姿を、写真で鮮やかに伝える。

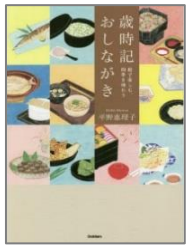
③『老いを楽しく手なずけよう』

吉永　みち子／著　中央公論新社【367.7ヨ】

体はちょいヨロ、心は成長期。面白きこともなき世を面白く。70代、老いのまっただ中を快走中の吉永みち子が、そこそこ元気を目標に、楽しく暮らすヒントを綴ったエッセイ集。

④『歳時記おしながき』

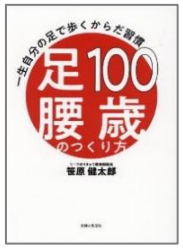
平野　恵理子／著　学研プラス【383.8ヒ】



日々の暮らしに、ちょっとだけその季節の行事や習慣を取り入れて、おいしく食べましょう。二十四節気七十二候にまつわるレシピを、懐かしくて暖かい絵とともに紹介します。

⑤『100歳足腰のつくり方』

笹原　健太郎／著　主婦と生活社【498.3サ】



100歳になっても自分の足で歩いて暮らそう。簡単な準備運動からマッサージ、ストレッチ、エクササイズまで、100歳足腰を手に入れるためのからだづくりを紹介する。

⑥『90歳、ひとり暮らしの知恵袋』

大崎　博子／著　宝島社【590オ】

家計簿いらずの家計把握術、人とつながる趣味が広がるデジタル生活の知恵、シンプルに暮らすためのコツ…。大人気シニアインフルエンサーが、日々実践している暮らしの知恵を紹介する。

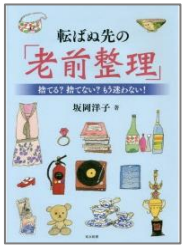
⑦『カッコよく年をとりなさい』

川邉　サチコ／著　ハルメク【595カ】

数多くの大人女性たちに支持され続ける81歳の美容家・川邉サチコ。彼女のシンプルな美容習慣とおしゃれ、生活哲学、生き方のセオリーを紹介する。

⑧『転ばぬ先の「老前整理」』

坂岡　洋子／著　東京新聞【597.5サ】



ものの要・不要を判断することで、これからの暮らしを軽く豊かに。さまざまな事例とその対処法を挙げて、「ものの整理と心の整理」を無理なく進めるための知恵を伝授する。

⑨『おうちにある材料で脳活性！広告チラシで何つくる？』

ブティック社【754.9オ】

編んだり、折ったり、組んだり。脳を活性化させ、認知症などの予防にも効果がある、広告チラシや包装紙などを材料に使った、かごや小物入れの作り方を紹介します。

⑩『ちょっとそこまでおでかけ俳句』

辻　桃子／著　主婦の友社【911.3ツ】

いつもの毎日が新鮮に感じられる、心おどる俳句入門。俳句の基本、俳句が見違えるコツ、季語の効果的な使い方などを解説します。

⑪『こころのねっこ』

読売新聞生活部／監修　中央公論新社【911.5コ】

『読売新聞』生活面の人気コーナー「こどもの詩」の55周年を記念した精選集。2017年1月～2021年12月に掲載された詩の中から、選りすぐりの220篇を収録する。

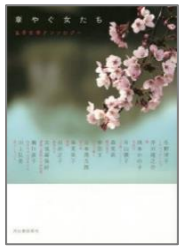
⑫『朝星夜星』

朝井　まかて／著　PHP研究所【913.6ア】

幕末の長崎で洋食屋を始め、明治の大阪でレストランとホテルを開いた料理人・草野丈吉と妻ゆき。やがて陸奥宗光、岩崎弥太郎らが贔屓客となり…。日本の外交を支えた<自由亭>夫婦の奮闘を描く長編。

⑬『華やぐ女たち』

白洲　正子／ほか著　河出書房新社【913.6ハ】



愉しくいきいきと過ごす女たちを描いた小説・エッセイの傑作選。花柳界を退いた女の老後を描いた「老妓抄」「晩菊」、宮城の農家の暮らしぶりを綴る「白木村のおばあさん」など全12編を収録する。

⑭『稀代の本屋 蔦屋重三郎』

増田　晶文／著　草思社【913.6マ】

「蔦屋が、本の値打ちを変えてみせます!」山東京伝、歌麿、写楽、十返舎一九…。きらめく才能を見つけ育てて世に送り出し、江戸を、日本を変えた。稀代の本屋・蔦屋重三郎の波乱に満ちた生涯を描く時代小説。

⑮『ショージ君、85歳。老いてなお、ケシカランことばかり』

東海林　さだお／著　大和書房【914.6シ】

「責任者呼べ!」と叫ぶメイワク老人を横目に、我々もまた、つまづいた石に、パンツをはくにもよろめく体に、腹を立ててはいないだろうか—。85歳になった東海林さだおが、老い、死、日々の面白がり方について語る。

⑯『猫も老人も、役立たずでけっこう』

養老　孟司／著　河出書房新社【914.6ヨ】

まるは、私の生きることの“ものさし”である—。NHK「ネコメンタリー 猫も、杓子も。」から生まれた、養老孟司と愛猫・まるの老老コンビが贈る痛快エッセイ。

2023.Autumn

こちらもおすすめ！

大きな文字の「大活字本」や
耳で聴く「朗読CD」もございます。

シニア世代へ薦めたい おすすめ図書リスト

中津市立小幡記念図書館