

### ⑬『死んでしまえば最愛の人』

小川 有里／著 草思社【913.6才】



92歳のシゲちゃんに13歳年下の彼氏ができた。コロナ禍も彼氏はせつせつと弁当を買ってきてくれたけれど…。今どきの60代～90代の実話をもとにした、年齢をとる良さを綴った書き下ろし短編小説集。

### ⑭『老いの贅沢』

曾野 綾子／著 河出書房新社【914.6ソ】



人生の無駄を捨て、自分にとって一番大切な部分に時間をかける。会いたい人に会い、食べたいものを食べる…。日常の悩みに応え、前向きで豊かな老後の楽しみ方を伝えるメッセージ集。

### ⑮『食べるたのしみ』

田辺 聖子／著 中央公論新社【914.6夕】



春はさくら餅、夏は焼きナス、秋はうどん、冬はてっちり。うまいもの食べなきゃ、働く気いおこらへんー。田辺聖子の食に関するエッセイを、初収録の献立メモと買物の記録、おもてなし日記を含め、独自に編集したアンソロジー。

### ⑯『水木しげるのラバウル従軍後記』

水木 しげる／著 中央公論新社【916ミ】



水木しげるが戦地で出会った現地人トペトロと50年は、奇妙な楽しみに満ちた50年だったー。戦地ラバウルの情景や復員後の日々を描いた作品や、ラバウルでの交流を記録した写真、マンガ「トペトロの葬式」等を収録。



**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」もご紹介します。



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

## ①『シン・老人力』

和田 秀樹／著 小学館【159.7フ】



自分らしく、若々しく、100年時代を楽しむ！30年にわたり6千人以上もの高齢者と向き合ってきた著者が、経験則に基づき、「シン・老人力」をつけるための具体的な方法を提案する。

## ⑤『87歳、古い団地で楽しむひとりの暮らし』

多良 美智子／著 すばる舎【590.4夕】



料理はとにかく簡単に、好きなお皿に盛って。ウォーキングで摘んだ草花を窓辺に飾る…。孫の撮るYouTube「Earthおばあちゃんねる」で大反響の著者が、生き方の秘訣を公開する。希望に満ちたひとり老後の指南書。

## ⑨『図解「ペダルの踏み間違い」はこれで防ぐ』

高齢者安全運転支援研究会／監修 講談社【681.3ス】



高齢ドライバーの三大事故要因「ブレーキとアクセルペダルの踏み間違い」「高速道路での逆走」「交差点での衝突」にまとを絞った実践的なガイド。ドライブ体操もイラスト付きで紹介する。

## ②『笑う日本史』

伊藤 賀一／著 KADOKAWA【210.0イ】



戦い方がズルすぎる源義経、じつは戦に弱かった織田信長、新政府にめっちゃ嫌われてた勝海舟…。オンライン予備校「スタディサプリ」の人気講師が日本史を“笑い”で斬る！おもしろくってためになる日本史の話100を収録。

## ⑥『80代、自宅で快適に暮らす片づけ』

弘瀬 美加／著 興陽館【597.5ヒ】



思い出が詰まった自宅で、人生の最後まで暮らしていきたい。老いても自宅で快適に暮らすには？いまの住まいがもっと心地よく安心、安全になる、自宅を終の棲家にする片づけを紹介する。

## ⑩『老いてお茶を習う』

群 ようこ／著 KADOKAWA【791.0ム】



齢68にして、お茶を習うことになった著者。着物も着るし、三味線も弾くが、お茶は全く違う山だった。そして果てがない稽古が始まり…。老いてなお新しいことを学ぶおもしろさを綴るエッセイ。

## ③『日本のグルメ図鑑』

地球の歩き方編集室／編集 地球の歩き方【383.8二】



47都道府県各地域の伝統的な郷土料理から最近誕生したご当地グルメまで、料理・加工食品を写真で紹介。コラム・ミニコラム、特産品、地産のお酒、身近な材料で簡単に作れるレシピなども収録。

## ⑦『60歳からの「紙モノ」整理』

渡部 亜矢／著 青春出版社【597.5フ】



レシートや郵便物から、本や雑誌、手帳や日記、写真、通帳、保険証券、土地の権利証まで、捨てるに捨てられない紙の片づけ方を紹介する。自宅はもちろん実家の「紙モノ」整理のヒントも多数収録する。

## ⑪『カラフルな魔女』

KADOKAWA／監修 KADOKAWA【910.2カ】



世界的児童文学作家・角野栄子の毎日はなんだか楽しい。リズムののって野菜を切ったり、カラフルなメガネを選んだり、“いたずら描き”から物語を創り出したり…。2024年1月公開映画の公式ビジュアルブック。

## ④『60歳からは自分育てと“好き”を楽しむ』

主婦の友社【590口】



60歳からも、まだまだ成長期。人生1周回って次のステージは、好きなことを栄養に、自分育てを楽しもう！60歳を超えていきいきと過ごしている人たちの「おしゃれ」「片づけ」「健康対策」「学び」を紹介する。

## ⑧『カジュアルに楽しむ手のひら盆栽』

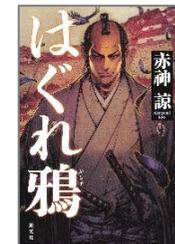
ビリ／著 ブティック社【627.8ヒ】



小さくても、楽しみ方は無限大。大好きな植物と器を組み合わせ、手のひらサイズの盆栽をつくってみませんか？手のひらで季節の移ろいを楽しむ四季の盆栽など、さまざまな手のひら盆栽の魅力を紹介。つくり方も収録。

## ⑫『はぐれ鴉』

赤神 諒／著 集英社【913.6ア】



竹田藩で城代一族が惨殺された。逃げのびたのは、城代の幼い次男・次郎丸ただ1人。次郎丸は、惨殺の手下人で叔父の玉田巧佐衛門に復讐せんと、剣の腕を磨くが…。