

①『つながる、知る、得する 70歳からのスマホ活用術』

増田 由紀／監修 主婦の友社【007.6ツ】



人生後半の暮らしがもっと楽しくなるスマホの便利帖。LINE使いこなしレッスン、SNSの始め方、災害時に役立つ機能、セキュリティ対策などを紹介する。iPhone/Androidに対応。

②『93歳でわかったこと』

細井 恵美子／著 興陽館【159.7ホ】



93歳の介護職員が、歳をとってわかったこと、健康管理の仕方、元気でひとり暮らしを続けていくための心得、患者との心のふれあい、介護という仕事、人との出会いなどについて綴る。自分らしく老いるヒントが満載。

③『人生が楽しくなる「シニア推し活」のすすめ』

和田 秀樹／著 KADOKAWA【159.7ワ】



推し活がシニアに与える健康への影響や、心から幸せを感じられる期間を指す幸福寿命と推し活の関係を解説。実際に推し活で人生が豊かになった5人のエピソードも紹介する。

④『人間の達人本田宗一郎』

伊丹 敬之／著 PHP研究所【289.1ホ】



つねに「目配り」「気配り」「思いやり」があった本田宗一郎。豪放磊落にして繊細、自分を通してながらも周りから愛された、いまこそ手本にしたい男の魅力に迫る。

⑤『うまく老いる』

樋口 恵子／著 講談社【367.7ヒ】



「80歳の壁」著者の精神科医・和田先生と、長寿のいばら道を痛快に切り開く91歳・樋口恵子が、“幸齢者”になる秘訣を語り尽くす。老いを遠ざけるアウトプット術、心をご機嫌にする「魔法の言葉」などのコラムも掲載。

⑥『すぐできる60歳からの自宅防犯ワザ100』

日本防犯学校／著 宝島社【368.6ス】



帰ったら「ただいまー」という、傘立てに若い男物の傘を立てる、機能門柱を使う、防犯カメラはAIカメラに…。犯罪者から命と財産を守るために、高齢者向けの防犯ワザを紹介する。

⑦『介護ヘルパーにたのめること、たのめないこと。』

松川 竜也／監修 ユーキャン学び出版部【369.2カ】



介護保険サービスの「何が」「いくらで」たのめるのか、たのめない場合の解決策はあるのか。79項目を厳選し、具体的な事例をあげて、Q&A方式でわかりやすく解説する。2016年7月現在の介護保険制度等に対応。

⑧『お金が貯まる健康習慣』

鎌田 實／著 主婦の友社【498.3カ】



たんぱく質と野菜を食べて、運動＋貯筋して人生を楽しむ！「健康」と「お金」のプロが、メタボとお金の深い関係や、貯金より「貯筋」の大切さ、高齢期を幸せに生きるための行動習慣や考え方などを語り合う。

⑨『一生健康！100歳レシピ』

オレンジページ【498.5イ】



毎日の食事に必要な栄養をとり、長い一生を楽しく生き抜こう！「血液」「筋力」「骨」「腸」を守り、“見た目も体も元気な100歳”をめざす健康レシピを紹介する。

⑩『初めての“老い”を上手に生きる』

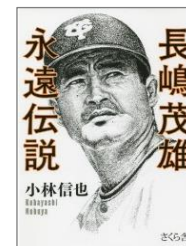
沖 幸子／著 笠間書院【590オ】



健康、お金、人間関係…。70歳からは、もっと自分本位でいい！グローバルな視点を持つ暮らしのデザイナー・女性起業家として知られる沖幸子が、“老い”を豊かに楽しむシニアライフを提案する。

⑪『長嶋茂雄永遠伝説』

小林 信也／著 さくら舎【783.7ナ】



チビと呼ばれた少年時代、天覧試合のホームラン、ON時代の栄光の日々、監督解任、球史を彩る「伝説の10・8」…。日本人を一番熱くした男、長嶋茂雄の半生を熱く綴る。

⑫『シルバー川柳 笑いの万博編』

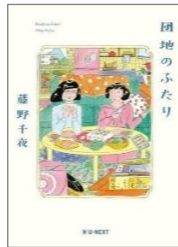
みやぎシルバーネット／編 河出書房新社【911.4シ】



「髭剃って会うのは妻とポチとタマ」「誰かしら夫の墓に赤いバラ」仙台の高齢者向けフリーペーパー『みやぎシルバーネット』などに投稿された、60～103歳のリアル・シルバーが詠んだ傑作川柳170句を収録する。

⑬『団地のふたり』

藤野 千夜／著 U-NEXT 【913.6フ】



フリマアプリで生計を立てるイラストレーター・奈津子と、ストレスを抱える非常勤講師ノエチは50歳、独身、幼なじみ。生家の団地に戻ってきた2人の友情をユーモラスに温かく描く。

⑭『シルバーの自覚ないまま年は増え』

三浦 明博／著 講談社 【913.6ミ】



記憶とともに指紋も薄れ、指紋認証ができない！友が一人去り二人去り―数えるうちはまだ若い！痛む腰。立たない足。回らない頭。年齢相応な体と不相応な心を抱えて七転八倒、悪戦苦闘―。新・シニア小説全8編。



2025.Autumn

⑮『またうど』

村木 嵐／著 幻冬舎 【913.6ム】



「この者は、<またうど>の者なり」徳川家重の言葉を生涯大切に続けた老中・田沼意次。彼は本当に、賄賂にまみれた悪徳政治家だったのか？失脚してもなお失わない誇りと引き際の美しさが胸に染みる歴史小説。

⑯『おれは老人？』

勢古 浩爾／著 清流出版 【914.6セ】



「そこのじいさん」ってオレのことか！？誰もが抱える、心の年齢と実年齢とのギャップ。おもしろくて、痛烈で、少し哀しい！77歳の著者が自らの経験をもとに、そのギャップに迫り、よい年の重ね方、生き方を考える。



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