

①『「できた!」が増える70歳からのゆうゆうスマホ生活』

吉田 昂平／著 Gakken【007.6ヨ】



いまは、調べるのも、相談するのも、注文するのも、スマホがそっと手助けしてくれる時代。シニアに向けて、スマホの役立つ使い方をていねいに解説する。iPhone・Android両対応。

②『上沼恵美子の人生笑談白黒つけましょ』

上沼 恵美子／著 文藝春秋【159カ】



嫁姑問題、子どもの将来、夫への不満…。果たして、読者の人生相談に「白黒ハッキリつける」上沼恵美子の答えは？くすっと笑えて、スッキリする“痛快回答”全41本を収録。

③『70歳を越えたらやめたい100のこと』

中山 庸子／著 アスコム【159.7ナ】



家計簿、重いフライパン、無理して入る風呂、法事、終活、世間体…。身の回りのあれこれのなかで、やめていいことを100個ピックアップ。しがらみや物から自分を解放し、70歳からの人生をスッキリさせることを提案する。

④『60歳からのピンチを切りぬける本』

宝島社【367.7ロ】



大きな火は消さずに避難、急な来客には居留守が一番、パスワードはメモに残す…。シニア世代に向けて、小さなうっかりから命の危機まで、あらゆるピンチの場面を紹介しながら、具体的な対処方法をわかりやすく伝える。

貸出中の図書には予約をしておくことができます！現在の利用状況、予約の方法など、詳しくは図書館カウンターへお尋ねください。

⑤『毎日続けて筋力アップ簡単いす体操』

世界文化ワンダークグループ【369.2マ】



ひざ裏のばし、太極拳…。専門家の監修のもと、認知症予防や転倒防止に役立つ、いすに座ってできる体操を紹介。一つひとつの動きをイラストでわかりやすく解説する。『レクリエ』掲載を加筆修正、再編集。

⑥『血管若返りでうつくしく！

「血流」と「代謝」をよくする暮らし』

NHK「あさイチ」制作班／著 主婦と生活社【493.1ケ】



血管若返りの簡単ストレッチ、冷え知らず体質になるたんぱく質生活など、血流アップワザを紹介する。代謝をよくする暮らしワザも掲載。『NHK あさイチ』掲載を再編集。

⑦『人の名前が出てこなくなったら

鎌田實の逆さま言葉』

鎌田 実／著 興陽館【498.3カ】



声に出して読むだけで、認知症が予防できる！脳が若返る「逆さま言葉」、笑いながらフレイル予防できる「早口言葉」、心震える「1分感動言葉」を多数掲載する。

⑧『もの忘れしなくなる!脳の使い方事典』

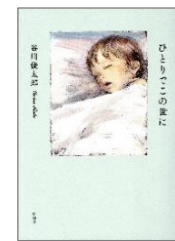
加藤 俊徳／著 永岡書店【498.3カ】



名前が思い出せない、言葉がすぐ出てこない、うっかりミスが増えた…。「もの忘れ」の理由&対策法を脳科学の視点からアドバイス。もの忘れのタイプ別に、脳を成長させるトレーニングも掲載する。

⑨『ひとりでこの世に』

谷川 俊太郎／著 新潮社【911.5タ】



きょうであう ここでであう あすであう おもいがけない どこであう？（「であう」より）デビュー作「二十億光年の孤独」から72年、90歳を超えてなお新境地に挑み続けた詩人・谷川俊太郎の遺作を含む詩集。

⑩『定年オヤジ改造計画』

垣谷 美雨／著 祥伝社【913.6カ】



夢にまで見た定年生活。しかし、妻は「夫源病」を患い、娘からは「アンタ」呼ばわり。そんなある日、息子夫婦から孫2人の保育園のお迎えを頼まれ…。崖っぷち定年オヤジ、人生初の子守を通じて離婚回避&家族再生に挑む！

⑪『残光そこにありて』

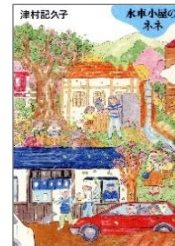
佐藤 雫／著 中央公論新社【913.6サ】



聡明にして厳格、されど決して優しさを失わぬ幕臣、小栗忠順。幕末動乱期、国の存亡に際し誰もが保身を考える中、彼だけは100年先の人々のことを想っていた一。歴史小説の次世代を担う俊英が、謎多き幕臣の生涯に迫る。

⑫『水車小屋のネネ』

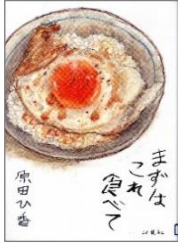
津村 記久子／著 毎日新聞出版【913.6ツ】



身勝手な親から逃れ、姉妹で生きることに決めた18歳の理佐と8歳の律。たどり着いた町で出会った、しゃべる鳥<ネネ>に見守られ、人生が変転し…。人々が織りなす希望と再生の物語。

⑬『まずはこれ食べて』

原田 ひ香／著 双葉社【913.6ハ】



超多忙なベンチャー企業に雇われた家政婦。心がほっとする彼女の料理に、不規則な生活を送る社員たちは、徐々に自分の生活を見つめ直し…。滋味溢れる連作短編集。

⑭『98歳まで生きてわかった、 「超ポジティブ思考」がいちばん！』



宇野 千代／著 幻冬舎【914.6ウ】

迷ったときは「行動する」ほうを選ぶ、何に対しても否定的に言わない、自分を変えない限り、同じことは繰り返される…。人生の達人・宇野千代の珠玉の名著。死ぬ瞬間まで「楽しいことだけ」を考えて暮らす方法が満載。



2026.Autumn

⑮『60代、ひとりの時間を心ゆたかに暮らす』

岸本 葉子／著 明日香出版社【914.6キ】



健康、家族、お金など、さまざまな不安や悩みを抱える60代に向けて、心、体、住まいを整えて、年を重ねることを楽しむ37のヒントを伝える。自分の時間を心ゆたかに過ごし、前向きな気持ちになれる一冊。

⑯『自分らしく生きるということ』

曾野 綾子／著 河出書房新社【914.6ソ】



人生に必要なのは、華やかな装いでも、飾り立てた言葉でもない。人は心の赴くまま、自由に生きていいのだ…。著者が生涯をかけて追求した人間の真実、魂の言葉。著者逝去後に書斎で発見された原稿を書籍化。



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

