●シニアライフ満喫

2024年2月

書　　名	著　者	出 版 社	出版年	請求記号
88歳、しあわせデジタル生活ーもっと仲良くなるヒント、教えますー	若宮正子／著	中央公論新社	2023	007 ｩ
老いて今日も上機嫌!ー病気知らず86歳名医の健康習慣77ー	石川恭三／著	河出書房新社	2022	159 ｨ
ピンピン、ひらり。ー鎌田式しなやか老活術ー	鎌田實／著	小学館	2022	159 ｶ
100歳の幸せなひとり暮らしー穏やかな心と健康を保つ100のヒントー	鮫島純子／著	光文社	2022	159 ｻ
76歳。今日も良日ー年をとるほど楽しくなる70代の心得帖ー	中尾ミエ／著	アスコム	2022	159 ﾅ
幸齢者ー幸せな老後のためのマインドリセットー	和田秀樹／著	プレジデント社	2023	159 ｩ
わたしの100歳地図ー65歳を過ぎても幸せが続く鉄則ー	和田秀樹／著	主婦の友社	2023	159 ｩ
102歳、一人暮らし。ー哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方ー	石井哲代／著 中国新聞社／著	文藝春秋	2023	289.1 ｨ
鉄道ひとり旅のススメ	「旅と鉄道」編集部／編	天夢人	2023	291.0 ﾃ
にっぽんの花地図ー四季の花々を訪ねていきたいー	はなまっぷ／著	KADOKAWA	2023	291.0 ﾆ
60歳からの山と温泉ー山歩きの後はふもとのお湯と地酒が待っているー	山田稔／著	世界書院	2022	291.0 ﾔ
過疎の山里にいる普通なのに普通じゃないすごい90代	池谷啓／著	すばる舎	2022	367.7 ｲ
老いを楽しく手なずけようー軽やかに生きる55のヒントー	吉永みち子／著	中央公論新社	2022	367.7 ﾖ
読んで楽しむ草花の事典	小池安比古／植物監修　さとうひろみ／絵	成美堂出版	2023	470 ﾖ
70からはメリハリ元気で自然な暮らし	沖幸子／著	祥伝社	2022	590 ｵ
60歳ひとりぐらし毎日楽しい理由ー家族がいてもいなくても、自分=ひとりで楽しめるヒント	山本浩未／著	小学館	2023	590 ﾔ
60歳からの疲れない家事	本間朝子／著	青春出版社	2022	590 ﾎ

書　　名	著　者	出 版 社	出版年	請求記号
60歳からのほどよい暮らしー毎日を小さく豊かにすごす34の工夫と発見ー	石黒智子／著	PHPエディターズ・グループ	2022	590.4 イ
85歳、「好きなこと」を続けるごきげん暮らし	小畑滋子／著	大和書房	2022	590.4 オ
87歳、古い団地で愉しむひとりの暮らし	多良美智子／著	すばる舎	2022	図・小・沼 590.4 タ
68歳、つつましくも贅沢な暮らしー年金3万+α、好きな場所で好きに生きるー	なかはらけい子／著	大和出版	2023	590.4 ナ
70歳からのおしゃれ生活ー5人の「カッコいい人」から学ぶー	中山庸子／著	さくら舎	2022	590.4 ナ
得する年金生活　2024年最新版	畠中雅子／監修	宝島社	2023	591 ト 24
村上祥子さんの一生元気でいられるバランスごはんー60代からは「食べカ」ー	村上祥子／著	扶桑社	2022	596 ム
梅おばあちゃんの贈りものー82歳の現役職人が伝える梅仕事と暮らしの知恵ー	乗松祥子／著	誠文堂新光社	2023	596.3 ノ
黒田健太郎のコンテナガーデンーみんなの憧れフローラ黒田園芸の寄せ植えー	黒田健太郎／著	主婦の友社	2023	627 ク
86歳の健康暮らしーだれにも言っていないひみつの健康法ー	田村セツコ／著	興陽館	2023	726.5 タ
老後とピアノ	稲垣えみ子／著	ポプラ社	2022	図・小 763.2 イ
90歳現役声優ー元気をつくる「声」の話ー	羽佐間道夫／著	イマジカインフォス	2023	772.1 ハ
落語に学ぶ老いのヒントー長い老後をいかに生きるかー	稲田和浩／著	平凡社	2023	779.1 イ
新しい登山の教科書ー「安全に、楽に、登る」登山スキルが“確実に”身につくー	栗山祐哉／監修	池田書店	2022	786.1 ア
70歳からのやり直し英会話ーえっ、ほんと?英語で脳が若返る!ー	中島孝志／著	アルソス	2023	837 ナ
瓢箪から人生	夏井いつき／著	小学館	2022	911.3 ナ
60歳、ひとりを楽しむ準備ー人生を大切に生きる53のヒントー	岸本葉子／著	講談社	2022	914.6 キ
小さなひとり暮らしのものがたり	みつはしちかこ／著	興陽館	2022	914.6 ミ

書　　名	著　者	出 版 社	出版年	請求記号
ものがわかるということ	養老孟司／著	祥伝社	2023	図・沼 914.6 ヨ
祖母姫、ロンドンへ行く!	椹野道流／著	小学館	2023	915 フ
大きな字でわかりやすいパソコン入門ーウィンドウズ11対応版ー	AYURA／著	技術評論社	2023	CO 007 オ
最新LINE&Instagram & Twitter & Facebook & TikTokゼロからやさしくわかる本	桑名由美／著 小木曽健／著	秀和システム	2022	CO 007 ク
御朱印でめぐる神奈川の神社ー集めるごとに運気アップ!ー改訂版	地球の歩き方編集室／編集	地球の歩き方	2023	県内 175 ゴ
シニアのための一歩踏み出せ逗子散歩道	須田和男／著		2022	図・小・沼 県内 213.7 ス
半日の山ハイクー丹沢、箱根足柄、三浦湘南、北相模、横浜川崎ー	樋口一郎／著	東京新聞	2023	県内 291.3 ヒ
神奈川カフェ日和ー森と水辺に訪ねるお店ー	エー・アール・ティ／著	メイツユニバーサルコンテンツ	2023	県内 596.7 カ
息をのむ絶景ドライブ東日本		TAC株式会社出版事業部	2023	旅行ガイド 291 タ
歴史ある美しい街並み		TAC株式会社出版事業部	2023	旅行ガイド 291 タ
東京から行く!日帰り絶景さんぽ　2024		JTBパブリッシング	2023	旅行ガイド 291.3 ト 24
私はわたし、84歳のスタイルブック	木村眞由美／著	KADOKAWA	2022	小坪分室 589.2 キ
宿根草のナチュラルガーデンーおぎはら流がんばらなくても幸せな庭ー	荻原範雄／著	NHK出版	2023	小坪分室 629 オ
夏井いつき、俳句を旅する	夏井いつき／著	悟空出版	2022	小坪分室 911.3 ナ
老いてこそ生き甲斐	石原慎太郎／著	幻冬舎	2022	小坪分室 914.6 イ
一人暮らしー自分の時間を楽しむ。	曽野綾子／著	興陽館	2023	小坪分室 914.6 ソ
知りたいことが丸わかり!LINEの教科書		扶桑社	2023	沼間分室 007 シ
温泉百名山	飯出敏夫／著	集英社インターナショナル	2022	沼間分室 291.0 イ

書　　名	著　者	出 版 社	出版年	請求記号
ひとり老後楽生き事典	辻川覚志／著	水曜社	2022	沼間分室 367.7 ツ
89歳、ひとり暮らし。ーお金がなくても幸せな日々の作りかたー	大崎博子／著	宝島社	2022	沼間分室 590.4 オ
村上祥子80歳私がいつも食べている季節の保存食	村上祥子／著	KADOKAWA	2022	沼間分室 596 ム
80歳のスパイス屋さんが伝えたい人生で大切なこと	吉山武子／著	毎日が発見	2022	沼間分室 596.0 ヨ
85歳現役、暮らしの中心は台所ー生活道具の使い手として考えた、老いた身にちょうどいい生き方と道具たちー	高森寛子／著	小学館	2022	沼間分室 596.9 タ
すごいトシヨリ散歩	池内紀／著 川本三郎／著	毎日新聞出版	2021	沼間分室 914.6 イ
作家の老い方	草思社編集部／編	草思社	2022	沼間分室 914.6 サ

図：図書館　　小：小坪分室　　沼：沼間分室

逗子市立図書館
高齢者サービス
ブックリスト
2024年改訂

逗子市立図書館
逗子市逗子4-2-10
電話046（871）5998