

# シニア世代の暮らし



中央図書館 ブックフェア  
令和8年1月4日（日）～31日（土）



～～長寿社会で自分らしく生き抜くために～～

「折り返し人生」真っただ中のシニア世代。

やりたかったこと、いますぐできること、準備しておきたいこと、何だか山のようにありますね。

今の暮らしに新たな目標や習慣が現れたらちょっとステキ!?ですよね。「きっかけの1冊」に出会えますように…

## ◆始める前に少しだけ…

| 書名               | 著者名       | 出版者                       | 出版年月    |
|------------------|-----------|---------------------------|---------|
| 60歳からはじめる趣味の自転車  |           | 辰巳出版                      | 2024.10 |
| 60歳からのピアノ超入門     | 元吉 ひろみ／著  | ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス | 2023.3  |
| シニア世代の競馬学入門      | ひろせ よしお／著 | 幻冬舎メディアコンサルティング           | 2022.8  |
| シニアのためのバラ栽培      | 高木 純子／著   | NHK出版                     | 2018.5  |
| シニア鉄道旅の魅力        | 野田 隆／著    | 平凡社                       | 2021.10 |
| 大人が楽しいトランプゲーム30選 | すごろくや／著   | スマート出版                    | 2021.11 |
| 教養としてのバレエ        | 白河 理子／著   | すばる舎                      | 2024.7  |

## ◆キャリア感のあるオシャレを

| 書名                     | 著者名       | 出版者      | 出版年月    |
|------------------------|-----------|----------|---------|
| 私はわたし、Age83のストリートスナップ  | 木村 真由美／著  | KADOKAWA | 2021.1  |
| スカーフ、ストール、マフラーの巻き方     | 鈴木 香穂里／監修 | 秀和システム   | 2021.10 |
| 大人体型の「きれい」を引き出す着こなしの作戦 | 窪田 千紘／著   | 講談社      | 2018.10 |
| いつも感じのいい人のたった6つの習慣     | 千 宗屋／著    | 小学館      | 2024.10 |
| 凛として美しい内面の磨き方          | 竹田 理絵／著   | 実務教育出版   | 2022.2  |
| 桃紅一〇五歳好きなものと生きる        | 篠田 桃紅/著   | 世界文化社    | 2017.11 |

## ◆憧れ、芸術、そして旅

| 書名                  | 著者名            | 出版者          | 出版年月   |
|---------------------|----------------|--------------|--------|
| 幻想美術館               | 太田 治子／著        | かまくら春秋社      | 2024.4 |
| 学芸員しか知らない美術館が楽しくなる話 | ちいさな美術館の学芸員／著  | 産業編集センター     | 2024.1 |
| 憧れの東洋陶磁             | 大阪市立東洋陶磁美術館／編著 | 東京美術         | 2023.7 |
| 息をのむ絶景ドライブ西日本       |                | TAC株式会社出版事業部 | 2023.9 |
| 地球の歩き方御船印でめぐる船旅     | 地球の歩き方編集室／編集   | 地球の歩き方       | 2024.5 |

## ◆エネルギーは食事から

| 書名                    | 著者名        | 出版者    | 出版年月    |
|-----------------------|------------|--------|---------|
| シニアごはん                | 本多 京子／著    | 講談社    | 2023.12 |
| 村上祥子の電子レンジでもっと!シニアごはん | 村上 祥子／[著]  | 宝島社    | 2023.7  |
| 夫婦ふたりの健康を守る!シニアごはん    | 金丸 絵里加／[著] | 恵出版社   | 2020.10 |
| シニアのラクラク1人分健康ごはん      | 高城 順子／著    | 学研プラス  | 2020.5  |
| 50歳からのからだ整え2品献立       | 藤井 恵/著     | 主婦と生活社 | 2020.3  |
| お茶のお菓子                | 若山 曜子／著    | マイナビ出版 | 2024.5  |

| ◆体を鍛える                    |              |       |         |
|---------------------------|--------------|-------|---------|
| 書名                        | 著者名          | 出版者   | 出版年月    |
| 60歳からのヨガ入門                | 中井 まゆみ／監修    | 宝島社   | 2024.10 |
| 70歳からのかる〜い1分筋トレ&ストレッチ     | 山口 晃二／著      | 家の光協会 | 2023.7  |
| 100歳超えをめざす!筋力トレーニング&ストレッチ | 久野 信彦／著      | 成美堂出版 | 2024.12 |
| 老筋トレ                      | 枝光 聖人／監修     | 法研    | 2019.8  |
| ミドルエイジからの“がんばりすぎない”ランニング  | 中野 ジェームズ修一／著 | 扶桑社   | 2023.9  |

| ◆体のお手入れ                   |          |          |         |
|---------------------------|----------|----------|---------|
| 書名                        | 著者名      | 出版者      | 出版年月    |
| 整形外科専門医が教える100年歩けるカラダの作り方 | 陣 彦善／著   | 世界文化社    | 2024.11 |
| 「おくすり」ストレッチ               | 辻 洋介／著   | KADOKAWA | 2024.12 |
| 歩くだけで効く!おさんぽ整体            | 小林 篤史／著  | 三笠書房     | 2022.6  |
| 40代からシニアまで睡眠の悩み           | 三島 和夫／監修 | NHK出版    | 2022.8  |

| ◆お金のこと、仕事のこと                        |            |         |         |
|-------------------------------------|------------|---------|---------|
| 書名                                  | 著者名        | 出版者     | 出版年月    |
| もうお金に困らない50歳からの退職準備                 | 小林 昌裕／著    | PHP研究所  | 2023.12 |
| 72歳ひとり暮らし、「年金月5万」が教えてくれたお金との向き合い方40 | 紫苑／著       | マガジンハウス | 2023.6  |
| 失敗しない定年延長                           | 石黒 太郎／著    | 光文社     | 2020.10 |
| 消費の主役は60代シニア市場最前線                   | 梅津 順江／著    | 同文館出版   | 2025.6  |
| 68歳、つつましくも贅沢な暮らし                    | なかはら けい子／著 | 大和出版    | 2023.2  |

| ◆夫、妻、家族、そして自分             |          |        |         |
|---------------------------|----------|--------|---------|
| 書名                        | 著者名      | 出版者    | 出版年月    |
| 妻の死後夫の死後にひとりで生きるための準備と手続き | 武藤 賴胡／監修 | 晋遊舎    | 2021.7  |
| 日本の家族のすがた                 | 木戸 功／編著  | 青弓社    | 2024.11 |
| 尾木ママの孫に愛される方法             | 尾木 直樹／著  | 中央公論新社 | 2018.6  |

| ◆「老い」と向き合う             |            |                 |         |
|------------------------|------------|-----------------|---------|
| 書名                     | 著者名        | 出版者             | 出版年月    |
| 老いの練習帳                 | 外山 滋比古/著   | 朝日新聞出版          | 2019.7  |
| 人間にとって成熟とは何か           | 曾野 綾子/著    | 幻冬舎             | 2013.7  |
| シニアエコノミー               | 大前 研一／著    | 小学館             | 2023.10 |
| 生きる。                   | 瀬戸内 寂聴／[著] | 角川学芸出版          | 2011.7  |
| 自由と豊かさを手に入れる60歳からの暮らし方 | 浅沼 静華／著    | 幻冬舎メディアコンサルティング | 2021.2  |
| 知っておきたい75歳からの免許更新      | 浦上 克哉／監修   | JAFメディアワークス     | 2024.10 |

## ほかにもたくさんの中古本を用意しています

令和8年1月作成 堺市立中央図書館 ☎ 244-3811

□□□□□