

# 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」真ただ中のシニア世代。

やりたかったこと、いまずぐできること、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 絢子／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	スモール出版	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]	柊出版社	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 頼胡／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

