

# 「若い」とともに生きる、 わたしのこれから



誰も必ず迎える高齢期をどのように生きるか。  
年齢を重ねてますます豊かに軽やかに生きるヒントを探してみませんか。  
ぜひ手に取ってみてください。



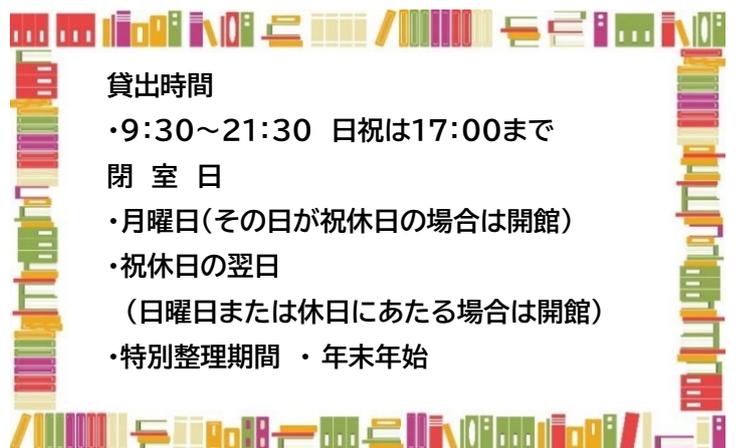
(出版年・分類番号順)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
人生折り返し図鑑 私たち、50代からが楽しい!	高橋 奈央 // 著	エムディエヌ コーポレーション	2025	367.7 1-4	中
「ひとり老後」の人づきあいの知恵袋 ムリなく気楽にちょうどよく	保坂 隆 // 著	明日香出版社	2025	367.7 10-1	中
豊かなシニアになるための30+1アイテム	林 和彦 // 著	文芸社	2025	367.7 10-1	東
老いはやけくそ	佐藤 愛子 // 著	リベラル社	2025	914.6 12-8	中
ドイツ人は飾らず・悩まず・さらりと老いる	サンドラ ヘフェリン // 著	講談社	2025	361.4 12-8	東
他人と比較しないだけで幸せになれる 定年後をどう生きるか	加藤 諦三 // 著	幻冬舎	2024	159.7 10-1	東
老いを読む老いを書く	酒井 順子 // 著	講談社	2024	367.7 10-1	子
なにがあっても、まあいいか	樋口 恵子 // 著 鈴木 秀子 // 著	ビジネス社	2024	367.7 10-1	東
ころんで、笑って、還暦じたく	山脇 りこ // 著	ぴあ	2024	367.7 10-1	中
人生100年時代を豊かに生きる ヨタヘロしても七転び八起き	樋口 恵子 // 著 坂東 眞理子 // 著	ビジネス社	2024	367.7 10-1	東
90前後で、女性はこう変わる	樋口 恵子 // 著 下重 暁子 // 著	幻冬舎	2024	367.7 10-1	東
歳を重ねて楽しむ暮らし vol. 3 別冊天然生活	FUSOSHAMOOK	扶桑社	2024	590 11-1	南
よりよく老いる 92歳のシスターの心豊かに生きるヒント	鈴木 秀子 // 著	大和書房	2024	159.7 12-8	東
老い方がわからない	門賀 美央子 // 著	双葉社	2024	367.7 12-8	中
今と未来がわかる老化の科学 ビジュアル図鑑	中西 真 // 監修 新井 康通 // 監修	ナツメ社	2024	491.3 12-8	南
こうして、人は老いていく 衰えていく体との上手なつきあい方	上村 理絵 // 著	アスコム	2024	493.1 12-8	西
歳をとるのはこわいこと? 60歳、今までとは違うメモリのものさしを持つ	一田 恵子 // 著	文藝春秋	2023	159.7 6-2	南
老いとお金	群 ようこ // 著	KADOKAWA	2023	914.6 6-2	東
心が老いない生き方 年齢呪縛をふりほどけ!	和田 秀樹 // 著	ワニブックス	2023	159.7 10-1	西



(裏面につづく)

タイトル	著者	出版社	出版年	分類番号	所蔵館
あなたが独りで倒れて困ること30 1億「総おひとりさま時代」を生き抜くヒント	太田垣 章子 // 著	ポプラ社	2023	367.7 10-1	南
55人の哲学者が答える大人の人生相談	小川 仁志 // 著	ワニ・プラス	2023	104 12-1	東
介護の世話にならない鎌田式「90歳の壁」を 元気に乗り越える5つの極意	鎌田 實 // 著	エクスナレッジ	2023	498.3 12-5	中
老いてもいい、病んでもいい 「常識」を捨てたらラクになる	香山 リカ // 著	新日本出版社	2023	490.4 12-5	子
老い方、死に方	養老 孟司 // 著	PHP研究所	2023	367.7 12-8	南
幸福な老い 人生100年時代を幸せに生きる	奥田 宣明 // 著 奥田 明子 // 著	現代書林	2023	493.1 12-8	西
村上祥子さんの一生元気でいられるバランスごはん 60代からは「食べカ」	村上 祥子 // 著	扶桑社	2022	596 11-4	中
THE HOPE 50歳はどこへ消えた？ 半径3メートルの幸福論	河合 薫 // 著	プレジデント社	2022	159.7 12-1	南
人生後半、上手にくだる	一田 恵子 // 著	小学館 クリエイティブ	2022	159.7 12-1	中
怒れる老人 あなたにもある老害因子	安藤 俊介 // 著	産業編集センター	2021	143.7 12-8	南
不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方	中村 恒子 // 著 奥田 弘美 // 著	すばる舎	2021	159.7 12-8	南
老いる自分をゆるしてあげる。	上大岡 トメ // 著	幻冬舎	2021	491.3 12-8	西
老いる意味 うつ、勇気、夢	森村 誠一 // 著	中央公論新社	2021	914.6 12-8	東
シニア時代は不良長寿で	青木 匡光 // 著	JDC出版	2020	159.7 10-1	東
賢く歳をかさねる人間の品格	坂東 眞理子 // 著	SBクリエイティブ	2020	159.7 10-1	東
フランス人は「老い」を愛する 60歳からを楽しむ生き方	賀来 弓月 // 著	文響社	2018	367.7 10-1	西
メノポーズ革命 「時の贈り物」を快適に！	落合 恵子 / 著	文化出版局	1999	495.1 12-7	中



情報・図書コーナーの本は、図書利用カードを作って借りることができます。  
(氏名・住所を確認するものがが必要です。)  
リスト以外にもたくさん本がありますので、ぜひ情報・図書コーナーをご利用下さい！



#### 貸出時間

- ・9:30~21:30 日祝は17:00まで
- 閉 室 日
- ・月曜日(その日が祝休日の場合は開館)
- ・祝休日の翌日  
(日曜日または休日にあたる場合は開館)
- ・特別整理期間 ・年末年始