

① 孫と一緒に

- 『テツヤ 85 歳、孫の服を着てみたら思ったよりイケてた。』
シルバーテツヤ／著 クドウナオヤ／著
KADOKAWA
- 『絵本の中のおいしいスープ
こどもとつくるものがたりのレシピ 36
Soup & Story』
東條真千子／著 インフォレスト
- 『大人も楽しいこどもとおでかけ
東京+近郊 2022』
朝日新聞出版／編著 朝日新聞出版
- 『かんたん・ビックリおりがみ手品』
シリーズ孫の心をわしづかみ!
M・A・C／編著 大和出版

② 健康

- 『のどを鍛えて誤嚥性肺炎を防ぐ!嚥下トレーニング
1日5分で「飲みこみ力」に差がつく!』
浦長瀬昌宏／著 メイツユニバーサルコンテンツ
- 『100年長生き食
料理が苦手でも、ひとり暮らしでもできる!』
森由香子／著 Gakken
- 『免疫力アップの健康みそ汁
1日1杯で病気を防ぐ!』
石原新菜／監修 岩崎啓子／料理 扶桑社

- 『5秒キープ!痛みとりストレッチ
首・肩・腰・膝のしつこい痛みがラクになる』
宗田大／著 青春出版社

③ 生涯学習

- 『夏井いつきの超 カンタン!俳句塾』
夏井いつき／著 世界文化社
- 『語彙トレ』
齋藤孝／著 KADOKAWA
- 『天才少年棋士を育てた杉本師匠!将棋の
「しょ」の字も知らない私を、将棋ができる
ようにしてください!!』
杉本昌隆／著 ソレイユ出版
- 『デジタルカメラ小さな自然の写し方
あなたの足元に絶景はある』
石井孝親 知来要 福田健太郎 前田絵理子
／写真と文 玄光社

④ お悩み相談

- 『「こころ」を健康にする本
くじけないで生きるヒント』
大野裕／著 日経サイエンス社
- 『大晩年 老いも病いも笑い飛ばす!』
永六輔／著 中央公論新社
- 『人はいくつになっても生きようがある。
老いも病いも自然まかせがいい』
吉沢久子／著 さくら舎
- 『キラキラした 80 歳になりたい』
木村盛世／著 かや書房

元気に!! シニア生活



2023年11月
多摩市立豊ヶ丘図書館
ブックリスト

孫と一緒に

孫にうけるあそびとおもちゃ

菅原道彦／著 大月書店

時にはおじいちゃん、おばあちゃんも得意なものでおもいきりお孫さんと勝負してみませんか？お孫さんと自分を笑顔にする遊びのヒントがいっぱい！

健康

認知症の人を理解したいと思ったとき読む本 正しい知識とやさしい寄り添い方

内門大丈／監修 大和出版

今までの家族の姿にこだわるのではなく、今、何ができるかを見極め、お互いが少しでも穏やかな気持ちで過ごせる生活を、本書をヒントにさがしてみましょう！

お悩み相談

西洋&日本の哲学 超 入門

日経おとなのOFF 特別編集/日経BP社
哲学者が“わたしの悩み”に答える！

100年人生を生きる知恵が集結！
簡単な哲学の学び直しにも、ぜひのぞいてみませんか？

孫と一緒に

「ばあば」の愛とパワーが日本を支える

主婦の友社

共稼ぎの家庭を救うため、いざ「ばあば」が出動!!
でも「ばあば」だって忙しいし、疲れるし…。世の中の「ばあば」達を参考に、あなたにぴったりの皆がハッピーになれる孫育てを楽しもう!!

生涯学習

なまけエクササイズ

スタジオ・レイ加瀬玲子／著 オーム社

身体のちょっとした不調を改善するために、難しいことは考えずにチャレンジしませんか？なまけ気分のエクササイズ・・・さて、どんな効果があるのか楽しみですね！

お悩み相談

喜怒哀楽のお経を読む

釈 徹宗 著/朝日新聞出版

著者は僧侶で宗教学者。本書は人間のこころを奥底からとらえてお経で読み解く。仏教の知恵はこころの苦しみから一步を踏み出す指針に満ちている・・・としています。

健康

50歳からはじめるあなたに

ぴったり！ウォーキング

長持ちするカラダをつくる〈湯浅式〉歩き方術

湯浅景元／著 山海堂

思い立ったら、いつでもすぐに始められるウォーキングで、肥満、骨粗しょう症、高血圧などのあなたのお悩みを予防改善してみませんか？

生涯学習

森鷗外生き方の『知恵袋』人生論ノート

斎藤孝／編・解説 三笠書房

鷗外が自らの経験をもとに、大事にしたいことをまとめた名著『知恵袋』『心頭語』からその精髓を選び抜いたものです。鷗外がどうやって自分の諸問題を解決したのか、その秘訣を知ることができます。

