

* * * エントランス展示(2019年11月)資料一覧 * * *

展示テーマ:『人生はながいですよー』

タイトル	著者表示	請求記号
足腰が20歳若返る足指のばし	今井一彰／著	498.3 イ
歩けば歩くほど人は若返る	三浦雄一郎／著	498.3 ミ
いい老い加減	石川恭三／著	159.7 イ
いくつになっても、今日がいちばん新しい日	日野原重明／著	498.3 ヒ
医者が考案した「長生きみそ汁」	小林弘幸／著	498.5 コ
5日でわかる!はじめてのスマホ(生活実用シリーズ NHK趣味どきっ!MOOK)	NHK出版／編	CB 694.6 イ
一生動ける体のつくり方ー今からでも間に合う足腰のスロトレー	石井直方／著	498.3 イ
今さら聞けないお金の超基本ー節約・貯蓄・投資の前に ビジュアル版 大人のリテラ	坂本綾子／著 泉美智子／監修	330 サ
今すぐ使えるかんたんぜったいデキます!LINE超入門 改訂2版(Imasugu Tsukaeru Kantan Series)	井上香緒里／著	CB 547.4 イ
老いへの「身辺整理」ー安心を生むモノとこころの整理術ー	斎藤茂太／著	114.2 サ
老いを超える生き方ー禅的人生の英知ー	枡野俊明／著	188.8 マ
老いかたレッスン	渡辺淳一／著	914 ヲタ
老いた親のきもちがわかる本ーマンガで笑ってほっこりー	佐藤眞一／監修 北川なつ／マンガ	367.7 オ
老いてますます明るい不良	嵐山光三郎／著	914 アラ
老いて、若返るー人生、90歳からが面白いー(サライブックス)	日野原重明／著 堀文子／著	159.7 ヒ
老いない人は何を食べているか(平凡社新書 854)	松生恒夫／著	493.4 マ
老いの戒め	下重暁子／著	159.7 シ
老いの歌ー新しく生きる時間へー(岩波新書 新赤版 1327)	小高賢／著	S 911.1 コ
老いの才覚(ベスト新書 295)	曾野綾子／著	367.7 ソ
老いのレッスンー品格のある12人の日本人ー	松原泰道／著 石井好子／著 小野田寛郎／著 メイ牛山／著 岡井隆／著 板橋興宗／著 清川妙／著 笹本恒子／著 桂米丸／著 岸朝子／著 久米明／著 新藤兼人／著	281.0 オ
老いも孤独も踏み越えてー行くが女の生きる道ってかー	吉永みち子／著	367.7 ヨ
老いもまたよし(幻冬舎ルネッサンス新書 い-2-1)	石田雅男／著	159.7 イ
老いも病も受け入れよう	瀬戸内寂聴／著	914 セト
お金の終活ー元気なうちに“お金の問題”を先回りで解決 この1冊でカンペキ!ー	山田和美／著 WORKtheMAGICON行政書士法人／監修	324.7 ヤ
おしリスクワットー筋肉がブリッとよみがえる! 1回3秒! これだけで筋力低下が改善!ー	藤本陽平／著	498.3 フ
男がつくるカンタン・ウマイ・今日のごはん	渡邊純子／著	LB 596 ヲ
大人しく老いてなんかいられない	広瀬久美子／著	914 ヒロ
大人のための才能開花術ー今からでも間に合うー(ヴィレッジブックス)	ジュリア・キャメロン／著 鈴木彩織／訳	159 キ
おひとりさまの最期	上野千鶴子／著	367.7 ウ
おひとりさまの「シニア金融」	岡内幸策／著	367.7 オ

タイトル	著者表示	請求記号
おひとりさまの「法律」	中澤まゆみ／著 小西輝子／法律監修	367.7 ナ
おひとりさま老後の便利帳ー安心してシンプルに暮らすための88のヒントー	シニアの暮らし研究会／編	367.7 オ
女、一生の働き方ー貧乏ばあさんから働くハッピーばあさんへー	樋口恵子／著	366.3 ヒ
活発脳をつくる60歳からのおりがみーデカ文字で読みやすい!ー	古賀良彦／監修 主婦の友社／編	754.9 カ
下流老人ー億総老後崩壊の衝撃ー(朝日新書 520)	藤田孝典／著	367.7 フ
川島隆太教授の脳トレ川柳	川島隆太／編 毎日新聞科学環境部／編	911.4 カ
かんたん・ビックリおりがみ手品ー切る折る丸めるー(シリーズ孫の心をわしづかみ!)	M・A・C／編著	754.9 カ
切手80円で送れる・手づくり四季の立体カードー裏技満載!!ー(シニアライフ・シリーズ 15)	黒須和清／著	754.9 ク
99%後悔しない65歳からのリフォーム&家づくりー女性の生活目線でわかった! 将来を少し見据えて理想の住まいをつくるー	小川千賀子／著	527 オ
健康の経済学ー医療費を節約するために知っておきたいことー	康永秀生／著	498.1 ヤ
古希に乾杯!ヨレヨレ人生も、また楽し	弘兼憲史／著	159.7 ヒ
ここが違うボケる人、ボケない人ーテキトーな人はボケない!ー	斎藤茂太／著	367.7 サ
心に折り合いをつけてうまいことやる習慣	中村恒子／著 奥田弘美／聞き書き	159 ナ
50歳を超えても30代に見える生き方ー「人生100年計画」の行程表ー(講談社+α 新書 576-1A)	南雲吉則／[著]	498.3 ナ
50歳を過ぎたら「粗食」はやめなさい!ー「低栄養」が老化を早めるー	新開省二／著	498.5 シ
58歳で貯金がないと思った人のためのお金の教科書	田中佑輝／著	591 タ
孤独死なんてあたりまえだ	持丸文雄／著	367.7 モ
これを食べれば医者はいらないー日本人のための食養生活ー	若杉友子／著	498.5 ワ
これなら作れるシニアの1人分ごはんー少ない素材で簡単!ムダなし!ー	村上祥子／著	498.5 ム
最後まで、あるがまま行く	日野原重明／著	914 ヒノ
最新LINE&Instagram & Twitter & Facebook & TikTokゼロからやさしくわかる本	桑名由美／著 小木曾健／著	CB 547.4 ク
酒好き医師が教える最高の飲み方ー太らない、翌日に残らない、病気になるないー	葉石かおり／著 浅部伸一／監修	498.3 ハ
質問老いることはいやですか?	落合恵子／著	914 オチ
自転車のある生活をはじめよう!ーいつかはセンチュリーライドを走りたいー(定年前から始める男の自由時間)	青山安彦／著	786.5 ア
シニアにおすすめ!「食」で健康になる!簡単ごはん(生活シリーズ NHKきょうの健康)	「きょうの健康」番組制作班／編 主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編	498.5 シ
死ぬ前に決めておくことー葬儀・お墓と生前契約ー(岩波アクティブ新書 20)	松島如戒／著	385.6 マ
死ぬまで歩ける下半身のつくり方	宮田重樹／著	493.1 ミ

タイトル	著者表示	請求記号
終活なんておやめなさい(青春新書PLAY BOOKS P-1016)	ひろさちや／著	159.7 ヒ
自由に老いるーおひとりさまのあしたー	海老坂武／著	367.7 エ
ジュンコ先生60の手習い今、ギターに夢中	大内洵子／著	763.5 オ
生涯健康脳ーこんなカンタンなことで脳は一生、健康でいられる!ー(いきいき健康シリーズ)	瀧靖之／著	498.3 タ
人生ごっこを楽しみなヨ(角川新書 K-181)	毒蝮三太夫／[著]	159.7 ド
人生の整理術ー老いをスッパリ愉しむ秘訣ー(朝日新書 292)	保坂隆／著	367.7 ホ
人生100歳時代65歳からの「賢い老後」ーシニア時代を生きる知識&常識ー	治田秀夫／著	324.7 ハ
人生100年時代の年金戦略	田村正之／著	364.6 タ
人生100年の習慣ー百寿者の健康の秘密がわかったー	NHKスペシャル取材班／著	498.3 ニ
水中運動でアンチエイジングー八木式プールエクササイズ 水の力で老化に打ち勝つー	八木香／著	785.2 ヤ
図解体がよみがえる「長寿食」	藤田紘一郎／著	498.5 フ
図解まるわかりいちばん詳しくて、わかりやすいお金の基本 改訂版	丸田潔／監修	591 ス
すごいトシヨリBOOKートシをとると楽しみがふえるー	池内紀／著	914 イケ
「すごいなあー」と人に思われる生き方(だいわ文庫 11-4B)	斎藤茂太／著	159 サ
健やかにさよならー今日から始める「終わり支度」ー(春秋暮らしのライブラリー)	羽成幸子／著	367.7 ハ
スタンフォード式疲れない体	山田知生／著	498.3 ヤ
世界の最新医学が証明した究極の疲れないカラダ	仲野広倫／著	492.7 ナ
節約する人に貧しい人はいない。	中川淳一郎／著	591 ナ
禅僧が教える心がラクになる生き方	南直哉／著	188.8 ミ
そっと無理して、生きてみるー百歳先生の人生カルテー	高橋幸枝／著	159.7 タ
祖父母手帳ーもう孫育てで悩まない!祖父母&親世代の常識ってこんなにちがう?ー	森戸やすみ／監修	599 ソ
正しい肉食ー五〇歳をすぎたら肉を食べなさい!ー	熊谷修／著	498.5 ク
たばこを吸っている人、吸っていた人が健康のためにできることー肺若返りエクササイズ	奥仲哲弥／著	498.3 オ
中高年からのやわらか筋トレとストレッチ入門ー1日10分! 生活習慣病の予防と、全身の若返りに驚くほどの効果ー	主婦の友社／編	780.7 チ
超はじめてのロードバイクーゼロから始めるこの1冊で、必ずロードバイクが楽しめる!ー(タツミムック)		786.5 チ
ちょっと早めの老い支度 続々 (ORANGEPAGE BOOKS)	岸本葉子／著	367.7 キ 3
Twitterツイッタースマートガイド 改訂2版(ゼロからはじめる)	リンクアップ／著	CB 547.4 ツ
定年から始める男の料理	北連一／著	596 キ
定年後の歩き方ー人生100年時代の「金持ち老後」入門! 60歳からの「仕事とお金」全情報!ー(洋泉社MOOK)		367.7 テ
定年前後の年金・保険・税金の手続きをするならこの1冊 第3版(はじめての一步)	岡田良則／著	364.3 オ

タイトル	著 者 表 示	請求記号
定年前に知らないと困るお金のきほん 2013年改訂版(オレンジページムック)		591 テ 13
年を重ねて、今がいちばん	下重暁子／著	159.7 シ
年をとって、初めてわかること(新潮選書)	立川昭二／著	910.2 タ
年を取るのが楽しくなる教養力(朝日新書)	齋藤孝／著	159.7 サ
歳をとるのは面白いー70代、80代も豊かに生きられる人、つまらなくなる人。ー	『PHP』編集部／編	159.7 ト
「長生き時代」を生きるー老・病・死の不安をどう乗り越えるかー	小澤利男／著 加賀乙彦／著 落合恵子／著	367.7 ナ
長生きすりゃいいってもんじゃない	日野原重明／共著 多湖輝／共著	159.7 ヒ
納得して死ぬという人間の務めについて	曾野綾子／著	914 ソノ
70歳からの健康法	入江健二／著 高山啓子／画	498.3 イ
認知症予防におすすめ図書館利用術ーフレッシュ脳の保ち方ー	結城俊也／著	015 ユ
寝たきりにならないシニアの基本ストレッチー曲げて伸ばして心と体の若返り!ー	萱沼文子／著	781.4 カ
ねんきん生活。一月15万円で幸せに暮らすー生きがい編(別冊すてきな奥さん) 生きがいがあれば今日も明日も楽しい!		591.8 ネ
年金生活100円おかずー1カ月分の食費が2割減らせる!ー 決定版(主婦の友生活シリーズ)		LB 596 ネ
脳セラピー折り紙ー折り紙で楽しく脳をマッサージー(レディブティックシリーズ 4748)	小林利子／[著]	754.9 コ
ノルディックウォーキングのススめーメタボも介護もこれで解決!北欧生まれの新しいス	松谷之義／著 日本健康スポーツ連盟／監修	498.3 マ
ノルディックエクササイズ&ノルディックウォーキングーシニアのための転ばぬ先の一步ー	杉山康司／著 祝原豊／著 富田寿人／著	493.1 ノ
はじめてのiPhone & iPad(生活実用シリーズ 中高年のデジタル手習い塾)	NHK出版／編	CB 694.6 ハ
人の名前が出てこなくなったときに読む本ー健康長寿の医者が教えるー(ロング新書)	松原英多／著	498.3 マ
「ひとり老後」を楽しむ本ー元気のコツは、生きがい、つきあい、助けあいー	保坂隆／著	367.7 ホ
人は血管から老化する(青春新書PLAY BOOKS P-1053)	池谷敏郎／著	493.2 イ
人は死ぬとき何を思うのか	渡辺和子／著 大津秀一／著 石飛幸三／著 青木新門／著 山折哲雄／著	114.2 ヒ
100歳、元気、あたりまえ!	吉川敏一／著	498.3 ヨ
100歳の秘訣(新潮新書 780)	歌代幸子／著	367.7 ウ
100歳まで元気であるための歩き方&杖の使い方ーその杖の使い方、大丈夫?ー	西野英行／著	493.1 ニ
100年を生きるー心臓との付き合い方ー	天野篤／著	493.2 ア
百まで生きる覚悟ー超長寿時代の「身じまい」の作法ー(光文社新書 973)	春日キスヨ／著	367.7 カ
病気になるらない21の鉄則ー糖尿病 がん 脳卒中 寝たきりを予防!ー(生活シリーズ NHK きょうの健康)	「きょうの健康」番組制作班／編 主婦と生活社ライフ・プラス編集部／編	498.3 ビ
病気になるらない背筋と腹筋の鍛え方ー健康で老けない体をつくるらくらくトレーニングー	久野譜也／著	781.4 ク
弘兼流60歳からの楽々男メシ	弘兼憲史／著	596 ヒ

タイトル	著者表示	請求記号
老けない体をつくる新習慣－骨・血管・脳を強くして細胞レベルで若返る!－(TJ MOOK)	山田豊文／監修	498.5 フ
「老けない人」になるもう一つの習慣(青春新書PLAY BOOKS P-1006)	南雲吉則／著	498.3 ナ
ふたりで安心して最後まで暮らすための本－同性パートナーとのライフプランと法的書面不惑の手習い	永易至文／著	367.9 ナ
「ぼんやり」が脳を整理する－科学的に証明された新常識－	島田雅彦／著 丸谷嘉長／写真	914 シマ
孫育ての新常識－幸せ祖父母のハッピー子育て術－	菅原洋平／著	498.3 ス
見る力も脳も10歳若返る!!ビジョントレーニング(COSMIC MOOK)	小屋野恵／著	599 オ
免疫力で理想の生き方・死に方が実現する－安保免疫学の完成－	飯田覚士／[著]	491.3 イ
役所は教えてくれない定年前後「お金」の裏ワザ(SB新書 466)	安保徹／著	491.8 ア
ゆうゆうシニアライフご指南帖－健康・趣味・ボランティア・田舎暮らし－	荻原博子／著	591 オ
豊かな節約暮らし－ヒントがいっぱい!自分で作る豊かな定年後 退職金、年金、貯金、保険…賢く活かし、守るコツ－	読売新聞生活情報部／編	367.7 ユ
「ゆっくり力」でいい人生をおくる(WIDE SHINSHO 228 モタさんの言葉)	丸田潔／著 稲毛由佳／著	591 マ
指先の運動になるたのしい・かわいい折り紙手芸－三角パーツを折って組み立てる－(レディブティックシリーズ 4449)	斎藤茂太／著	159 サ
養老訓	岡田郁子／著	754.9 オ
よくわかる生前準備－いまから始める!－(これでOK!)	養老孟司／著	159.7 ヨ
老後ぐらい好きにさせてよ－楽しい時間は、「自分流」に限る!－	北村香織／編	324.7 ヨ
老後はお金で買えますか?－14の実例全てが教訓－ 新版	野末陳平／著	367.7 ノ
60歳からの料理事始め	早川裕子／著	367.7 ハ
60歳。だからなんなの－まだまだやりたいことがある－	江上栄子／監修	LB 596 ロ
65歳何もしない勇気	秋川リサ／著	367.7 ア
60代の得する「働き方」ガイドー“もらえるお金”をとりこぼさない! 年金・給与・給付金どうもらう?－	樋口裕一／著	159.7 ヒ
わたしの葬儀－「旅立ち」をめぐる21のヒント	酒井富士子／著 池田直子／監修	366.2 サ
	山本ふみこ／著	385.6 ヤ

合計138冊