

# 《 セカンドライフを楽しもう！ 》

## 【一般書】

書名	著者名	請求記号
鎌田實の人生図書館	鎌田 實//著	019.9 カ
人生の教養を高める読書法	武田 鉄矢//著	019.9 タ
全国大人になっても行きたいわたしの絵本めぐり		024 ゼ
山の絶景と心を揺さぶる日本の言葉	大原 英樹//著	159 オ
島の絶景と心が透き通る日本の言葉	大原 英樹//著	159 オ
定年後からの孤独入門	河合 薫//著	159 カ
「今、ここ」にある幸福	岸見 一郎//著	159 キ
60歳からの後悔しない生き方	櫻井 秀勲//著	159 サ
80歳からの人生の楽しみ方	櫻井 秀勲//著	159 サ
渋沢栄一運命を切り拓く言葉	渋沢 栄一//著	159 シ
在り方	永松 茂久//著	159 ナ
70代からの「女の輝き」「男の品格」	坂東 眞理子//著	159 バ
ウソのないあなたで生きて	パティ ケアロハラニ ライト//著	159 ラ
一生稼げる脳の作り方	長谷川 嘉哉//著	159.4 ハ
孤独の飼いかた	下重 暁子//著	159.6 シ
わたしは「私」を諦めないことにした	中山 ゆう子//著	159.6 ナ
子育て後に「何もない私」にならない30のルール	ボーク重子//著	159.6 ボ
シンプルでも「心ゆたか」に暮らす100のルール	横田 真由子//著	159.6 ヨ
めざせ、命日が定年	弘兼 憲史//著	159.7 ヒ
50代から実る人、枯れる人	松尾 一也//著	159.7 マ
74歳、ないのはお金だけ。あとは全部そろってる	ミツコ//著	159.7 ミ
折れない心をつくるいい言葉	斎藤 茂太//著	159.8 サ
くそじじいとくそばばあの日本史	大塚 ひかり//著	210.0 オ
正しく読む古事記	武光 誠//著	210.3 タ
世界でいちばん幸せな男	エディ ジェイク//著	289.3 ジ
大人の日帰り旅 2021		291 オ 21
クルマでふらりと道の駅	浅井 佑一//著	291.0 ア
いまいちばん心ときめく日本の絶景	MdN編集部//編	291.0 イ
オートキャンプ場ナビ 2021-2022		291.0 オ 21
車中泊研究家が教える車中泊で巡るオススメ道の駅ガイド 2022		291.0 シ 22
自転車日和サイクリングBOOK		291.0 ジ

書名	著者名	請求記号
日本百名山地図帳〔2020〕改訂版	山と溪谷社//編	291.0ニ20
山旅ときめき紀行	渡辺 国男//著	291.0ワ
筑波山徹底パーフェクトガイド	スタジオパラム//著	291.3ツ
ひとり老後、賢く楽しむ	岸本 葉子//著	367キ
ばあばニッポン		367バ
精神科医が教えるちょこっとずぼら老後のすすめ	保坂 隆//著	367ホ
定年後の居場所	楠木 新//著	367.7ク
おひとりさまの終活準備BOOK	酒井 富士子//著	367.7サ
シニア六法	住田 裕子//監修 著	367.7ス
ひとり老後楽生き事典	辻川 覚志//著	367.7ツ
定年の教科書	長尾 義弘//著	367.7ナ
老いの福袋	樋口 恵子//著	367.7ヒ
老後の年表	横手 彰太//著	367.7ヨ
老後は要領	和田 秀樹//著	367.7ワ
椅子に座ってできるシニアの1,2分間筋トレ×脳トレ体操51	斎藤 道雄//著	369サ
いくつになっても「骨」は育つ!	今泉 久美//著	493.6イ
ほどよいストレスが人を若くする	跡見 順子//著	498.3ア
若く見える人とフケて見える人その差って何?	倉富 英治//著	498.3ク
順天堂大学医学部健康スポーツ室式長生き部屋トレ	順天堂大学医学部附属順天堂医院 健康スポーツ室//監修	498.3ジ
不老長寿メソッド	鈴木 祐//著	498.3ス
ねこ背何歳からでも自力で治せる!整形外科の名医が教える最新1分体操大全		498.3ネ
丹田発声・呼吸法で医者要らず	松井 和義//著	498.3マ
60歳過ぎてから老ける人・老けない人		498.3ロ
60歳からのヨガ入門	中井 まゆみ//監修	498.34ロ
抗加齢専門医が毎日やっている「脳の解毒」で一生活けない脳になる!	本間 良子//著	498.39ホ
あと20年!おだやかに元気に80歳に向かう方法	保坂 隆//著	498.39ホ
1日2杯のみそ汁で健康寿命を延ばす!	渡邊 敦光//著	498.5ワ
上手に食べて、ずーっと健康!栄養を捨てないシニアの簡単レシピ	柳沢 幸江//監修	498.55ジ
「空腹」の時間が病気を治す	石原 結實//著	498.58イ
医者が考案した老けないたんぱく質ごはん	白澤 卓二//監修	498.58イ
老けない人が食べているもの	工藤 あき//著	498.58ク
シニア世代の食材冷凍術	本多 京子//著	498.59ホ
ずっと元気でいたければ60歳から食事を変えなさい	森 由香子//著	498.59モ
匠が教える酒のすべて	大越 智華子//著	588.5オ

書名	著者名	請求記号
エンジョイ!クラフトビール	スコット マーフィー//著	588.5 マ
セカンドライフ、はじめてみました	bonpon//著	590 セ
89歳、ひとり暮らし。	大崎 博子//著	590.4 オ
60歳からのお楽しみ生活	中山 庸子//著	590.4 ナ
手ぬいで作って長く着たい大人服	高橋 恵美子//著	593.3 タ
すっきり見えてゆったり着られる大人服	藤塚 未紀//著	593.3 フ
小林照子流ハッピーシニアメイク	小林 照子//著	595 コ
Ne oグレイヘアスタイル	えがお美容室//著	595.4 ネ
65歳からのふたりごはんの愉しみ	石原 洋子//著	596 イ
レンジでおいしい!1人分の定番おかず	小田 真規子//著	596 オ
夫婦ふたりの健康を守る!シニアごはん	金丸 絵里加//著	596 カ
91歳のユージュバー	道場 六三郎//著	596 ミ
ひとつひとつ、たいせつに。	川原 恵美子//著	596.04 カ
キッチンから始める人生の整理術	村上 祥子//著	596.04 ム
中国茶で、おとな時間	伊藤 悠美子//著	596.7 イ
人生で一番素敵な片づけ	小野 めぐみ//著	597.5 オ
山内マリコの美術館は一人で行く派展	山内 マリコ//著	706.9 ヤ
花と動物の「白い切り絵」	平石 智美//著	726 ヒ
90歳セツの新聞ちぎり絵	木村 セツ//ちぎり絵	726.9 キ
脳がイキイキ!折り紙手芸	岡田 郁子//監修	754.9 ノ
モーツァルトとコーヒータイム	ジュリアン ラシュトン//著	762 コ
老後とピアノ	稲垣 えみ子//著	763.2 イ
市原悦子ことばの宝物	市原 悦子//著	775 イ
桂歌丸大喜利人生		779 カ
若返り筋トシやってます!!	こいし ゆうか//イラスト 漫画	780.7 コ
50代・60代からのランニングBOOK	ランニングマガジンcourir //責任編集	782 コ
50代からはじめるトレッキングサポートBOOK 2022		786.1 コ 20
太極拳の教科書	楊 慧//著	789.2 ヨ
もっと心とカラダを整えるおとなのための1分音読	山口 諤司//著	809 ヤ
ボケない大人のはきはき滑舌ドリル	花形 一実//著	809.2 ハ
1日1分名作・名曲で健康音読	塩田 久嗣//監修	809.4 イ
シルバー川柳 ああ夫婦編	みやぎシルバーネット//編	911.4 シ
シルバー川柳 丘を越えて編	みやぎシルバーネット//編	911.4 シ
老人初心者の覚悟	阿川 佐和子//著	914 ア
大人のカタチを語ろう。	伊集院 静//著	914 イ

書名	著者名	請求記号
老いてこそ生き甲斐	石原 慎太郎 // 著	914 イ
一度きりの人生だから	伊集院 静 // 著	914 イ
針と糸	小川 糸 // 著	914 オ
旅ごはん	小川 糸 // 著	914 オ
人生後半、はじめまして	岸本 葉子 // 著	914 キ
やばい老人になろう	さだ まさし // 著	914 サ
人生は美しいことだけ憶えていればいい	佐藤 愛子 // 著	914 サ
笑って生ききる	瀬戸内 寂聴 // 著	914 セ
先生、ちょっと人生相談いいですか？	瀬戸内 寂聴 // 著	914 セ
長生きしたいわけではないけれど。	曾野 綾子 // 著	914 ソ
こころの散歩	五木 寛之 // 著	914.6 イ
明るい覚悟	落合 恵子 // 著	914.6 オ
ふつうでない時をふつうに生きる	岸本 葉子 // 著	914.6 キ
何がおかしい	佐藤 愛子 // 著	914.6 サ
九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子 // 著	914.6 サ
その日まで	瀬戸内 寂聴 // 著	914.6 セ
寂聴残された日々	瀬戸内 寂聴 // 著	914.6 セ
終の暮らし	曾野 綾子 // 著	914.6 ソ
ひとりなら、それでいいじゃない。	曾野 綾子 // 著	914.6 ソ
嘘かまことか	平岩 弓枝 // 著	914.6 ヒ
おじさんはどう生きるか	松任谷 正隆 // 著	914.6 マ
猫を棄てる	村上 春樹 // 著	914.6 ム
世間とズレちゃうのはしょうがない	養老 孟司 // 著	914.6 ヨ
ぼけますから、よろしくお願いします。	信友 直子 // 著	916 ノ
夫が倒れた！献身プレイが始まった	野田 敦子 // 著	916 ノ
レンタルなんもしない人のなんもしなかった話	レンタルなんもしない人 // 著	916 レ
ことことこーこ	阿川 佐和子 // 著	F アガ
ポタニカ	朝井 まかて // 著	F アサ
ライオンのおやつ	小川 糸 // 著	F オガ
うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨 // 著	F カキ
君はるか	古関 正裕 // 著	F コセ
流浪の月	凧良 ゆう // 著	F ナギ
臨床の砦	夏川 草介 // 著	F ナツ
じい散歩	藤野 千夜 // 著	F フジ

書名	著者名	請求記号
太平洋食堂	柳 広司//著	F ヤナ
マジカルグランマ	柚木 麻子//著	F ユズ

### 【児童書】

書名	著者名	請求記号
おじいちゃんとの最後の旅	ウルフ スタルク//作	949 ス
旅の絵本 10	安野 光雅//著	E2 ア 10