

≪ セカンドライフを^{たの}楽しもう ≫

【一般書】

書名	著者名	請求記号
シニアのためのはじめてのAI使いこなし術	増田 由紀 // 監修	007. 1 シ
人生がもっと楽しくなるスマホちょい足し術	岡嶋 裕史 // 監修	007. 6 ジ
70歳からのスマホ・LINE世界一わかりやすい安心安全便利な使い方Q&A大全	岡嶋 裕史 // 監修	007. 6 ナ
老いてこそ、スマホ	牧 壮 // 著	007. 6 マ
ライフシフトの未来戦略	アンドリュー スコット // 著	159 ス
百年人生を笑って過ごす生き方の知恵	高橋 恵 // 著	159 タ
楽しまなきゃ損だよ人生は	弘兼 憲史 // 著	159 ヒ
ほどよく忘れて生きていく	藤井 英子 // 著	159 フ
君の仕事は誰のため?	郡山 史郎 // 著	159. 4 コ
心も体も!さびないジジイは今日も行く	石井 勝利 // 著	159. 7 イ
歳をとるのはこわいこと?	一田 憲子 // 著	159. 7 イ
60歳のトリセツ	黒川 伊保子 // 著	159. 7 ク
60代からの知力の保ち方	齋藤 孝 // 著	159. 7 サ
60歳からの脳の使い方	茂木 健一郎 // 著	159. 7 モ
60歳を過ぎたらやめるが勝ち	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
60歳からの和田式・AIボディ活用術	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
60歳から女性はもっとやりたい放題	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
「65歳の壁」を乗り越える最高の時間の使い方	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
女80歳の壁	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
80歳の壁を超えた人たち	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
老いの壁	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
ゆるく生きれば楽になる	和田 秀樹 // 著	159. 7 ワ
102歳、一人暮らし。	石井 哲代 // 著	289. 1 イ
103歳、名言だらけ。なーんちゃって	石井 哲代 // 著	289. 1 イ
108歳の現役理容師おばあちゃんごきげん暮らしの知恵袋	箱石 シツイ // 著	289. 1 ハ
102歳、今より元気に美しく	堀野 智子 // 著	289. 1 ホ
世界でいちばん幸せな男	エディ ジェイク // 著	289. 3 ジ
60代から夢をかなえるひとり旅	ショコラ // 著	291. 0 シ
老人の知恵	田原 総一郎 // 著	304 タ

書名	著者名	請求記号
定年ひとり起業	大杉 潤 // 著	335 オ
老後の家がありません	元沢 賀南子 // 著	365. 3 モ
定年後の仕事図鑑	坂本 貴志 // 著	366. 2 サ
定年後でも困らない!誰でも稼げる小さな仕事	金澤 美冬 // 監修	366. 2 テ
定年後の働き方で知りたいことが全部のってる本	西村 栄子 // 監修	366. 2 テ
老いの玉手箱	樋口 恵子 // 著	367. 3 ヒ
写真整理で人生整理	大津 たまみ // 著	367. 7 オ
得する!楽しい!安心!シニアの暮らし便利ブック	太田 差恵子 // 著	367. 7 オ
あなたが独りで倒れて困ること30	太田垣 章子 // 著	367. 7 オ
70歳からのユーモア身につけ術	草刈 マーサ // 著	367. 7 ク
90歳、老いてますます日々新た	樋口 恵子 // 著	367. 7 ヒ
91歳、ヨタヘ口怪走中!	樋口 恵子 // 著	367. 7 ヒ
93歳、あとは楽しげに生きる	樋口 恵子 // 著	367. 7 ヒ
老いの上機嫌	樋口 恵子 // 著	367. 7 ヒ
そうだ!ヒグチさんに聞いてみよう	樋口 恵子 // 著	367. 7 ヒ
老いも孤独もなんのその「ひとり老後」の知恵袋	保坂 隆 // 著	367. 7 ホ
70歳からは「これ」だけあればいい	松原 惇子 // 著	367. 7 マ
やめる・捨てる・手放すと人生はうまくいく!		367. 7 ヤ
60歳からのピンチを切りぬける本		367. 7 □
僕のおじいちゃんは99歳。毎日がサプライズです	芦名 秀介 // 著	369. 2 ア
おひとりさまの逆襲	上野 千鶴子 // 著	369. 2 ウ
83歳、いま何より勉強が楽しい	野口 悠紀雄 // 著	379. 7 ノ
88歳現役医師のときめいて生きる力	帯津 良一 // 著	493. 18 オ
89歳、現役医師が実践!ときめいて大往生	帯津 良一 // 著	493. 18 オ
健康長寿解剖図鑑	島影 真奈美 // 著	493. 18 シ
70代、腸内細菌と筋肉で老いを超える	江田 証 // 著	493. 46 エ
100歳アイ	伊勢屋 貴史 // 著	496. 42 イ
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	498. 3 カ
健康寿命をのばす太っていい超かんたんシニア筋トレ	真田 樹義 // 著	498. 3 サ
死ぬまで寝たきりにならない1日1分ごろ寝整体	南 雅子 // 著	498. 3 ミ
90代になっても輝いている人がやっているトシヨリ手引き	和田 秀樹 // 著	498. 3 ワ
60歳からのヨガ入門	中井 まゆみ // 監修	498. 34 □

書名	著者名	請求記号
精神科医だから知っている「老後うつ」とは無縁の暮らし方	保坂 隆 // 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
65歳からの知っておきたい時間栄養学	柴田 重信 // 監修	498.56 □
糖質を“毒”にしない食べ方	大柳 珠美 // 著	498.58 オ
老けない身体をつくる「朝のダブルたんぱく」習慣	森 由香子 // 著	498.58 モ
90歳、ひとり暮らしの知恵袋	大崎 博子 // 著	590 オ
77歳365日の紡ぎ方	主婦と生活社 // 編	590 ナ
何歳からでも輝ける秘訣	藤原 美智子 // 著	590 フ
65歳からのいきいき生活術	若村 育子 // 著	590 ワ
大事なものから手放しましょう。	本多 京子 // 著	590.4 ホ
70代をとびきり楽しむ!	もののはずみ // 著	590.4 モ
64歳、やめて捨てたら手に入った、幸せな暮らし	ライフ // 著	590.4 ラ
年金暮らしでも生活が楽になる		591 ネ
60代からの資産「使い切り」法	野尻 哲史 // 著	591 ノ
楽しく賢くムダ知らず「ひとり老後」のお金の知恵袋	保坂 隆 // 著	591 ホ
定年前後のお金の教科書	頼藤 太希 // 著	591 ヨ
1日1分読むだけで身につくお金大全100	頼藤 太希 // 著	591 ヨ
既成サイズでは味わえない大人服	村松 明美 // 著	593.3 ム
顔の老化は咀嚼で止められる	内田 佳代 // 著	595.5 ウ
77歳、石原洋子のからだを整うスープ	石原 洋子 // 著	596 イ
クックパッド無駄なく食べきれ分量だけ!シニア夫婦のおいしいごはん		596 ク
頑張らない台所	村上 祥子 // 著	596 ム
70歳自分にお弁当を作る満ち足りた生活	茶々 // 著	596.04 チ
80代、自宅で快適に暮らす片づけ	弘瀬 美加 // 著	597.5 ヒ
実家の断捨離	やました ひでこ // 著	597.5 ヤ
今日も明日も新しいことに挑戦!	ひろちゃん農園 // 著	626.9 キ
60歳すぎたら選んでよかった100のもの		675.1 □
免許返納を10年延ばす70歳からの運転学	堀川 悦夫 // 著	681.3 ホ
最後までひとり暮らし	田村 セツコ // 著	726.5 タ
老後とピアノ	稲垣 えみ子 // 著	763.2 イ
ぼくはあと何回、満月を見るだろう	坂本 龍一 // 著	764.7 サ
筋トレ解剖図鑑	坂詰 真二 // 著	780.7 サ

書名	著者名	請求記号
60歳からのフルマラソン	堀口 茂 // 著	782. 3 ホ
嫌われた監督	鈴木 忠平 // 著	783. 7 オ
老いてお茶を習う	群 ようこ // 著	791. 0 ム
憤怒の人	杉山 響子 // 著	910. 2 サ
ゆふすげ	美智子 // 著	911. 1 ジ
瓢箪から人生	夏井 いつき // 著	911. 3 ナ
シルバー川柳 いまが幸せ編, きらめく昭和編	みやぎシルバーネット // 編	911. 4 シ
超シルバー川柳 いつでも笑みを編	みやぎシルバーネット // 編	911. 4 シ
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
年とる力	阿川 佐和子 // 著	914. 6 ア
老人初心者の青春	阿川 佐和子 // 著	914. 6 ア
90歳、男のひとり暮らし	阿刀田 高 // 著	914. 6 ア
おひとりシニア、1年生	岸本 葉子 // 著	914. 6 キ
窓ぎわのトットちゃん 続	黒柳 徹子 // 著	914. 6 ク 2
九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子 // 著	914. 6 サ
百一歳。終着駅のその先へ	佐藤 愛子 // 著	914. 6 サ
その日まで	瀬戸内 寂聴 // 著	914. 6 セ
その世とこの世	谷川 俊太郎 // 著	914. 6 タ
たりる生活	群 ようこ // 著	914. 6 ム
60代、日々好日 時々ため息	唯川 恵 // 著	914. 6 ヌ
ものがわかるということ	養老 孟司 // 著	914. 6 ヨ
台所で考えた	若竹 千佐子 // 著	914. 6 ワ
ぼけますから、よろしくお願いします。	信友 直子 // 著	916 ノ
グロリアソサエテ	朝井 まかて // 著	F アサ
よむよむかたる	朝倉 かすみ // 著	F アサ
ボタニカ	朝井 まかて // 著	F アサ
照子と瑠衣	井上 荒野 // 著	F イノ
老害の人	内館 牧子 // 著	F ウチ
姥玉みつつ	西條 奈加 // 著	F サイ
天までのぼれ	中脇 初枝 // 著	F ナカ
シニア・シンデレラたちのラストクルーズ	保坂 祐希 // 著	F ホサ
よき時を思う	宮本 輝 // 著	F ミヤ

【児童書】

書名	著者名	請求記号
月さんとザザさん	角野 栄子 // 作 絵	913 カ
奉還町ラブソディ	村中 李衣 // 作	913 ム
旅の絵本 10	安野 光雅 // 著	E2 ア 10
さんにんだけのないしょのはなし	スージィ // 作	E9 ス
おとうさんは103さい	信友 直子 // 作	E9 ヨ