

おすすめ本リスト

シニア向け



また明日

群ようこ / 著
幻冬舎

還暦を過ぎて再開したヤヨイ、タカユキ、ユリコ、カツオ、マスコの5人は、小学校の同級生。それぞれの歩んできた人生を、昭和30年代から平成の終わりまでの時代背景とともに振り返ります。楽しいことも悲しいことも、いろいろ経験した人生。読んでいて共感できる部分も出てくるのではないのでしょうか。皆さんの人生を思い返しなが読んでみてください。



一食一品作るだけで 栄養がしっかりとれるシニアごはん

本田京子 / 著
講談社

栄養のことを考えながら料理を作ってみましょう。この本では、タイトルの通り「一食一品作るだけで栄養がしっかりとれる」アイデアを紹介。作業の手間の省き方は、あまり書かれていません。そのかわりに、難しい栄養の話が簡単に書かれています。時短が流行る昨今ですが、手間をかけて料理をしながら、栄養をしっかりとって健康寿命も伸ばしましょう。



日本の美しい水族館

銀鏡つかさ / 写真・文
エクスナレッジ

皆さん、魚は好きですか？魚は食べても美味しいですが、泳いでいる様子を鑑賞してみるのもいいですね。魚の鑑賞といえば水族館。この本では、日本全国の水族館を美しい写真とともに紹介。写真を見ているだけでも心癒されますが、読めば行ってみたいと思う水族館が見つかるはず。旅行の旅先にいかがでしょうか。新潟県の水族館も紹介されているので、ぜひ手に取ってみてください。



12か月栽培ナビ イチゴ

藤田智 / 著
NHK出版

甘くて美味しいイチゴですが、近年は高騰しています。そんなイチゴをそだててみませんか。1年を通しての栽培方法を月ごとに紹介しているので、今月は何をすればいいの一目でわかります。基本も書かれているので、イチゴ作り初心者の方でも安心です。また、土づくりや害虫対策など、細かい説明もあります。この本と一緒に美味しいイチゴをたくさん作りましょう。



60歳からのマジック入門

友谷眞里 / 著

東京堂出版

マジックをやってみたいと誰もが思ったことがあるでしょう。でも技術がないし…と思って諦めてしまっていないですか？マジックで重要なのは、観客の心をうまく誘導すること。観客の心の誘導は、人生経験が豊富な人ほど巧みであるとこの本に書かれています。この本を読んでマジックを会得し、ご友人や家族の前で披露すれば、驚かれること間違いありません。あなたも今日からマジシャンになってみませんか？



【吾妻鏡】にみる ここがヘンだよ！鎌倉武士

羽生飛鳥 / 著

PHP 研究所

「吾妻鏡」をご存知でしょうか？「吾妻鏡」は鎌倉時代の公式歴史記録書です。名前は聞いたことがあるけど、読んだことはないという方もいらっしゃると思います。「平家物語」などとは違い、物語性にはかける書物ですが、読んでみると鎌倉武士の意外な一面をみるすることができます。この本では、「吾妻鏡」に登場する人物たちを面白く紹介。歴史が苦手な方でも楽しく読める一冊です。



ネコさんの「心にしみる」 おひとりさま名言

藪本正啓 / 著

双葉社

ひとりで不安で寂しく眠れない夜はありませんか。そんなときは、ネコさんの名言をお届けします。おひとりさまの天才であるネコさんが、あなたにそっと寄り添い励ましてくれます。SNS フォロワー 60 万人の人気僧侶である著者のネコ坊主の名言と、地域猫の写真で、あなたの心を癒します。元気が出ない、不安に潰されそう…そんな時はネコさんの手を借りましょう。きっと少しでも元気が出るはずですよ。



もっと知りたい 鳥獣戯画

土屋貴裕、三戸信恵 / 監修・著

板倉聖哲 / 著

東京美術

日本人なら誰もが一度は目にしたことがある「鳥獣戯画」。兔と蛙が相撲をとっている絵は有名ですね。そんな国宝「鳥獣戯画」ですが、実はいつ、誰が、どこで、なんのために描いたのかわからない作品なのです。ご存知でしたか？この本では、謎につつまれた作品「鳥獣戯画」の成り立ちや見どころ、後世の日本美術に与えた影響を紹介しています。「鳥獣戯画」の理解を深めてみませんか。

お問い合わせ

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」・刈羽村立図書館

新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽 100 番地

電話 0257-20-3102

開館時間 9:00~21:30

休館日 毎月第4月曜日(ただしその日が祝日の場合は翌日)、年末年始、および特別休館日

※その他、機械点検等の理由で休館日とさせていただきますのでホームページをご確認ください。