

おすすめ本リスト

シニア向け



老後の資金がありません

垣谷美雨 / 著

中央文庫

主人公の後藤篤子は老後に向けてコツコツ貯金をしていたが、急に舅が亡くなってしまい、400万円の葬式代が必要となり、家計が圧迫され始めます。そこに自身はパートを解雇、長女からは結婚資金の援助依頼、夫の会社は倒産、挙げ句の果てには、浪費癖の激しい義母と同居になり、大ピンチを迎えます。天海祐希さんが主演を務めた映画の原作。老後の長い人生の参考に是非とも見てみませんか。



80歳、村上祥子さんの元気の秘訣は超かんたんレンチンごはんだった！

村上祥子 / 著

世界文化社

80歳を超えてなお、現役の料理研究家として活躍されている村上祥子さん。そんな彼女がシニアの方向けの料理を紹介した本になります。ここに書いてある料理は衰えがちな筋肉や骨密度を増やすメニューがもりだくさん。食べ続けたらいつまでも元気でいられること間違いなし。いつまでも元気で色々なことに挑戦するためにこちらの本を読んでメニューを作ってみましょう。



大人のゆったり旅

柳沢小実 / 著

大和書房

仕事を退職されて時間の余裕が出てきたと思います。今まで行けなかった旅行に行けるようになりました。時間もできて、長期間の旅行を検討されている方。この本を読んでもと旅の極意がわかりますよ。旅の必要な備品、旅ノートの取り方、パッキングの仕方等が丁寧に書いてありますので、旅行の計画の立て方が見るだけで分かってしまいます。この本を見て楽しい両校を計画してみませんか。それでは bon voyage。



和布で楽しむエプロンとかわぼう着

和田尚子 / 編集

ブディック社

日々、料理をされている皆様にお伺いします。料理をするときにはどんな服を来ていますか？ もし、エプロンをお持ちでない方がいらっしゃるなら、自ら作ってみるのはいかがでしょう。自分で作った料理着に身を包めば、これまでと違った気持ちで料理に臨めるかもしれません。この本では、エプロンやかわぼう着の作り方がわかりやすく書かれていて、初めての人も真似しやすくなっています。日々の生活を彩るアクセントとして、裁縫に挑戦してみてもいいのではないでしょうか。



ビンボーでも楽しい定年後

森永卓郎 / 著
中央公論新社

今年、惜しまれながらも逝去された森永卓郎さんが定年後の生活について執筆した本です。本文で「現役時代が車の運転だとすると、定年後は飛行機の操縦。上がるも下がるも腕次第」と書かれているように、若い頃は固い地面を感じながら実直に駆け抜けていましたが、定年後は限られたお金でどれだけ楽しく生きるかが鍵になります。楽しい定年後の生活のため、本書をぜひとも参考にしてみませんか。



決定版 仏画の見方 名画でみがく鑑賞力

大原嘉豊 / 著
淡交社

日本人に最も支持されている宗教は仏教です。刈羽柏崎にもたくさんの寺院がありますよね。仏教を知るにあたって、仏画を見ると大いに勉強になります。でも仏画ってなんだか訳わからないと思われるでしょう。この本は実際にある仏画の解説や時代背景などを丁寧に説明しているので初めて仏画を見る方でもスッと入ってきます。ぜひ仏画を極めて、御仏の心を学びましょう。



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

鎌田実 / 著
株式会社エクスナレッジ

健康作り運動で多くの高齢者の方から支持を受けている鎌田実（みのる）さんが、高齢化社会に対して綴った本になります。今日、可能な限り介護のお世話にならないう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この本では他人の手を借りず剛健に生きるための「筋活・骨活」「腸活」「脳活」「脈活」「眠活」の5つの極意とそれぞれの習得方法が書いてあるので、読んですぐに実践できます。90歳、100歳を超えても元気であるためにぜひとも読んでみてください。



田中角栄の一生

別冊宝島編集部 / 編
宝島社

新潟県を代表する政治家といえば田中角栄氏ですよね。実は、刈羽村立図書館は角栄氏の生家から最も近い図書館になります。この本はそんな角栄氏の一生を余すことなく書いた本です。今なお、多くの人に愛されている田中角栄氏。彼の写真や発言の紹介にあわせて、解説が事細かに書かれています。世の中から活力が失われているように感じるこんな時代だからこそ、日本を変えた大物政治家の業績や生き方を知ること、今後の糧に出来るかもしれません。

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。