

『カツオが磯野家を片づける日』
後悔しない「親の家」片づけ入門
渡部亜矢／著 （2016年）

国民的アニメ「サザエさん」の磯野家をモデルにして、実家が散らかる原因と対策、片づけ方のポイントや親世代との価値観の違いを、コミカルにわかりやすく解き明かします。

(SBクリエイティブ／597.5)

『ほがらかに品よく生きる』
斎藤茂太／著 （2019年）

いいほうへ、いいほうへと考える。人とはギブ・アンド・テイク。ゆっくり話すと、たくさん伝わる…。ほがらかに生きるユーモリスト、モタさんの人生訓。元気と勇気を与えてくれる言葉が満載です。

(新講社／159)

『老活の愉しみ』
心と身体を100歳まで活躍させる
帚木蓬生／著 （2020年）

終活より老活を！小説家で医師である著者が、長年の高齢者診療や還暦での白血病の経験を踏まえて実践している「食事」「習慣」「考え方」とは。心と身体を100歳まで活躍させるための、快活な年の重ね方を提案しています。

(朝日新聞出版／498.3)

『人生は還暦から!』
終活なんてまだまだ早い!
小山内美江子／著 （2018年）

60歳で海外ボランティアに目覚め、カンボジア、ネパールに学校を建設。そして88歳のいま、日本人への最後の提言! 「3年B組金八先生」脚本家が、国際貢献や教育、子育てについてなど、現代に思うことを書き記します。

(ヨシモトブックス／F 1 オサ)

(出版社／請求記号)

整える

～素敵年の

重ねかた～

多摩市立図書館本館

2021.09

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
還暦からの底力 ー歴史・人・旅に学ぶ生き方ー	出口治明／著	講談社	2020	159.79
70歳のたしなみ	坂東真理子／著	小学館	2019	159.79
親が喜ぶ作りおきごはん ー元気で長生きしてほしいから 作る人 ラクラクー	今泉久美／監修・料理 主婦の友社／編	主婦の友社	2019	198.59
つかず離れず婚 ー一定年世代の新しい生き方ー	和田秀樹／著	池田書店	2020	367.3
老〜い、どん! ー70〜90代あなたにも「ヨタヘロ期」 がやってくるー	樋口恵子／著	婦人之友社	2019	367.7
精神科医が教える老後の人生スッキリ 整理術	保坂隆／	廣済堂出版	2019	367.7
60歳からの新・幸福論 ー一定年後をラクに生きる新常識!ー	曾野綾子／田原総一郎 ／弘兼憲史／菊池和子 ／ほか著	宝島社	2018	367.7
定年前後の「やっちはいけない」 ー人生100年時代の生き方、働き方ー	郡山史郎／著	青春出版社	2018	367.7
60歳。だからなんなの ーまだまだやりたいことがあるー	秋川リサ／著	さくら舎	2017	367.7
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	佐藤真一／監修 北川なつ／マンガ	朝日新聞出版	2017	367.7
見る力 ーアガワ流介護入門ー	阿川佐和子／著 大塚宣夫／著	文藝春秋	2018	369.26
つるかめ食堂 子が親に作りおくごはん ー親孝行レシピー	ベターホーム協会／編 集	ベターホーム 出版局	2014	498.59

タイトル	著者	出版社	出版年	請求記号
玲子さんののんびり老い支度 ー一日一日心を込めてー	西村玲子／著	主婦の友社	2018	590.4
セカンドライフ、はじめてみました	bonpon／著	大和書房	2018	590.4
ばあちゃんの幸せレシピ	中村優／著	木楽舎	2017	596.04
大丈夫!実家は片づけられます ーお金がなくても人手がなくても 部屋 ごとのBEFORE→AFTER全部見せ!ー	coyuki／著	主婦の友社	2020	597.5
親に寄り添う、実家のちょうどいい片づ け ーOURHOMEー	Emi／著	白夜書房	2019	597.5
好日日記 ー季節のように生きるー	森下典子／著	パルコエン タテインメン ト事業部	2018	791.04
87歳と85歳の夫婦甘やかさない、ボ ケさせない	神津善行／著 中村メイコ／著	幻冬舎	2019	772.8+
終活夫婦	中尾彬／著 池波志乃／著	講談社	2018	772.8+
シルバー・ジョーク ー笑う<顔>には福来るー	烏賀陽正弘／著	論創社	2015	F1ウカ
親のトリセツ ー健康以下、介護未満ー	カータン／著	KADOKAWA	2020	F1カタ
妻の終活	坂井希久子／著	祥伝社	2019	F1サカ
夫の後始末[正]	曾野綾子／著	講談社	2017	F1ソノ