

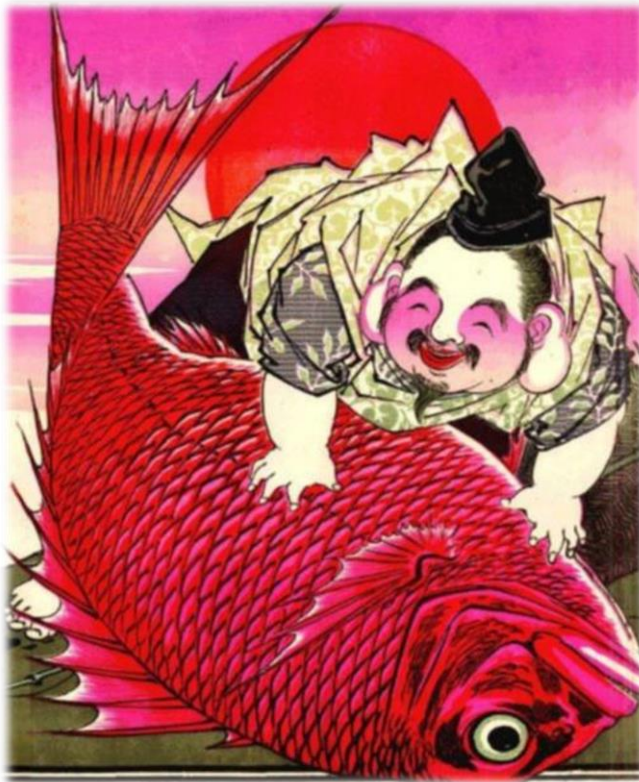


としよてんじ
図書展示

おのたの 老いの楽しみ 展

てんじ きかん
展示期間：

れいわがん (2019) ねん 12月20日 (きん) ~ れいわ (2020) ねん 2月19日 (すい)



画像は「海陸物産貿易品問屋」
大阪市立図書館デジタルアーカイブより
一部改変

じんせい ねんじだい
人生100年時代、ずっと健康で自分らしくありたいものです。

ねんれい かさ
年齢を重ねてさらにしなやかに、そして軽やかであるために、さんこうになるほんをあつ
参考になる本を集めました。

よ ほん たな み ばあい
読みたい本が棚に見あたらない場合は、ご予約ください。

おおさか し りつ ひがし すみよし としよかん
大阪市立東住吉図書館

〒546-0032 おおさか し ひがしすみよし ひがしたなべ
大阪市東住吉区東田辺2-11-28

でんわ
電話 06-6699-7000

おおさか し りつ としよかん
大阪市立図書館のホームページ <https://www.oml.city.osaka.lg.jp/>

先輩に学ぶ（著者順）

書誌ID	タイトル	著者名	出版者	発行年	分類
0014271337	あせらず、たゆまず、ゆつくりと。-93歳の女優が見つけた人生の幸せ-	赤木 春恵/著	扶桑社	2017.3	772
0012748727	内海桂子九十歳アイアンボディの秘密	内海 桂子/著	祥伝社	2013.6	779
0000497804	私何だか死なないような気がするんですよ -心とからだについての282の知恵-	宇野 千代/著	海竜社	1995.12	Eウノ
0010265416	百歳ゆきゆきて	宇野 千代/著	世界文化社	2002.3	Eウノ
0014689561	すごい90歳	奥村 正子/著	ダイヤモンド社	2019.5	782
0014675427	89歳、人生なんたってできるのよ! -マスタースベンチプレス世界チャンピオンが語る人生100年時代を楽しく生きる秘訣-	奥村 正子/著	星雲社(発売)	2019.5	782
0014453285	鬼才伝説 -私の将棋風雲録-	加藤 一二三/著	中央公論新社	2018.2	796
0014280462	角野栄子の毎日いろいろ -『魔女の宅急便』が生まれた魔法の暮らし-	角野 栄子/著	KADOKAWA	2017.3	910.28
0012142669	わたくしが旅から学んだこと -80過ぎても「世界の旅」は継続中ですのよ!-	兼高 かおる/著	小学館	2010.9	Bカネタ
0012722522	あら、もう102歳 -俳人金原まさ子の、ふしぎでゆかいな生き方-	金原 まさ子/著	草思社	2013.4	Eキンハ
0012055178	私は虫である -熊田千佳慕の言葉-(「生きる言葉」シリーズ)	熊田 千佳慕/著	求龍堂	2010.4	726
0013416355	111歳、いつでも今から -73歳から画家デビュー、100歳超えてニューヨークへ…笑顔のスーパーレディの絵とエッセイ-	後藤 はつの/著	河出書房新社	2015.2	Bコトウ
0014402965	103歳。どこを向いても年下ばかり -いつでもときめいて生きる-	笹本 恒子/著	PHP研究所	2017.11	740
0012738536	はつらつ! -恒子さん98歳、久子さん95歳楽しみのおすそ分け-	笹本 恒子/著	清流出版	2013.6	740
0012661982	笹本恒子の「わたくしの大好き」101	笹本 恒子/著	宝島社	2013.2	740
0014050217	いのちをむすぶ	佐藤 初女/著	集英社	2016.3	Eサトウ
0012300306	いのちのことば -心の道しるべ137言-	佐藤 初女/著	東邦出版	2011.6	159
0013090330	老いの楽しみ(ちくま文庫 さ30-4)	沢村 貞子/著	筑摩書房	2014.8	Eサワム
0013368743	ラスト・マタギ -志田忠儀・98歳の生活と意見-	志田 忠儀/著	KADOKAWA	2014.11	Bシタ
0014404445	桃紅一〇五歳好きなものと生きる	篠田 桃紅/著	世界文化社	2017.11	Eシノタ
0013487605	一〇三歳になってわかったこと -人生は一人でも面白い	篠田 桃紅/著	幻冬舎	2015.4	Eシノタ

0013007500	百歳の力(集英社新書 0743)	篠田 桃紅/著	集英社	2014.6	728
0012365333	百歳	柴田 トヨ/著	飛鳥新社	2011.9	911.5
0012040815	くじけないで	柴田 トヨ/著	飛鳥新社	2010.3	911.5
0012515528	100歳の流儀	新藤 兼人/著	PHP研究所	2012.5	778.21
0014402980	おちゃめに100歳!寂聴さん	瀬尾 まなほ/著	光文社	2017.11	910.28
0013727642	小さなことの積み重ね -98歳現役医師の“元気に長生き”の秘訣-	高橋 幸枝/著	マガジンハウス	2015.9	Bタカハ
0014165180	こころの匙加減 -100歳の精神科医が見つけた-	高橋 幸枝/著	飛鳥新社	2016.9	159
0012378365	はげましてはげまされて -93歳正造じいちゃん56年間のまんが絵日記-	竹浪 正造/著	廣済堂出版	2011.10	Bタケナ
0012703708	すてきなおばあさんのスタイルブック	田村 セツコ/著	WAVE出版	2013.3	589
0012863435	独居老人スタイル	都築 響一/著	筑摩書房	2013.12	367.9
0012392841	あしたも、こはるびより。	つばた 英子/著	主婦と生活社	2011.11	590
0014402916	きのう、きょう、あした。-「あしたも、こはるびより。」あとみよそわか。-	つばた 英子/著	主婦と生活社	2017.11	590
0013461213	シルバ〜アート 老人芸術	鞆の津ミュージアム/監修	朝日出版社	2015.4	702
0013030812	私は、100歳世界最高の現役スイマー	長岡 三重子/著	光文社	2014.7	Bナカオ
0013477418	ばんざいまたね	萩本 欽一/著	ポプラ社	2015.4	779
0014460081	最後まで、あるがまま行く	日野原 重明/著	朝日新聞出版	2018.3	Eヒノハ
0013804349	一〇〇歳が聞く一〇〇歳の話	日野原 重明/聞き手	実業之日本社	2015.10	720
0013533748	思うままに生きる100歳の言葉	日野原 重明/編著	PHP研究所	2015.6	159
0012472763	90歳ヒアリングのすすめ -日本人が大切にしたい暮らしの知恵をシェアしよう-	古川 柳蔵/著	日経BPマーケティング(発売)	2012.3	590
0014419821	99歳、ひとりを生きる。ケタ外れの好奇心で	堀 文子/著	三笠書房	2017.12	721
0012027424	堀文子の言葉 ひとりで生きる(生きる言葉シリーズ)	堀 文子/著	求龍堂	2010.2	721
0012182002	百歳日記(生活人新書 332)	まど みちお/著	日本放送出版協会	2010.11	Eマト
0014636135	三浦雄一郎 -挑戦は人間だけに許されたもの-(のこす言葉)	三浦 雄一郎/著	平凡社	2019.2	784

0014671012	歩き続ける力	三浦 雄一郎/著	双葉社	2019.4	498.3
0011907593	人生、90歳からおもしろい! -オイドル絵っせい-	やなせ たかし/著	フレーベル館	2009.7	726
0012917724	これじゃあ死ぬまでやめられない! -オイドル絵っせい 続	やなせ たかし/著	フレーベル館	2014.2	726
0014485830	100歳の100の知恵	吉沢 久子/著	中央公論新社	2018.4	Eヨシサ
0014464281	100歳のほんとうの幸福	吉沢 久子/著	PHP研究所	2018.3	Eヨシサ
0013787911	100歳になっても!これからもっと幸せなひとり暮らし	吉沢 久子/著	KADOKAWA	2015.10	Eヨシサ

老いの指南書（分類順）

書誌ID	タイトル	著者名	出版者	発行年	分類
0014601353	最後の読書	津野 海太郎/著	新潮社	2018.11	019
0014481870	定年後不安 -人生100年時代の生き方-(角川新書 K-207)	大杉 潤/[著]	KADOKAWA	2018.4	159
0014416112	若者がうらやましがる老人になってやろう	帯津 良一/著	海竜社	2017.12	159
0014477407	科学者が解く「老人」のウソ	武田 邦彦/著	日本工業新聞社(発売)	2018.4	159
0014665445	70歳のたしなみ	坂東 真理子/著	小学館	2019.4	159
0014004795	歳をとるのは面白い -70代、80代も豊かに生きられる人、つまらなくなる人。-	『PHP』編集部/編	PHP研究所	2016.2	159
0014431623	人生は70歳からが一番面白い(SB新書 420)	弘兼 憲史/著	SBクリエイティブ	2018.1	159
0014586404	60歳からの勉強法 -定年後を充実させる勉強しない勉強のすすめ-(SB新書 451)	和田 秀樹/著	SBクリエイティブ	2018.11	159
0014584074	終生知的生活の方法 -生涯、現役のままでいるために-(扶桑社新書 283)	渡部 昇一/著	扶桑社	2018.11	159
0014719728	シニアのための島旅入門(わたしの旅ブックス 014)	斎藤 潤/著	産業編集センター	2019.7	291
0012585441	最高齢プロフェッショナルの条件 -これができれば、好きな仕事で一生食べていける!-	徳間書店取材班/著	徳間書店	2012.9	366
0012940318	〈老いがい〉の時代 -日本映画に読む-(岩波新書 新赤版 1475)	天野 正子/著	岩波書店	2014.3	367.9
0013384767	老い方上手	上野 千鶴子/著	WAVE出版	2014.12	367.9
0014558186	100歳の秘訣(新潮新書 780)	歌代 幸子/著	新潮社	2018.9	367.9
0014591710	百まで生きる覚悟 -超長寿時代の「身じまい」の作法-(光文社新書 973)	春日 キスヨ/著	光文社	2018.11	367.9

0012600207	ちょっと早めの老い支度 [正](ORANGE PAGE BOOKS)	岸本 葉子/著	オレンジページ	2012.10	367.9
0013487880	ちょっと早めの老い支度 続(ORANGE PAGE BOOKS)	岸本 葉子/著	オレンジページ	2015.4	367.9
0012209162	美しき身辺整理	竹田 真砂子/著	新潮社	2010.12	367.9
0014625621	老後は非マジメのすすめ -後半生は落語的に生きるべし	立川 談慶/著	春陽堂書店	2019.1	367.9
0013345905	老いの整理学(扶桑社新書 172)	外山 滋比古/著	扶桑社	2014.11	367.9
0014064378	老人の壁	養老 孟司/著	毎日新聞出版	2016.3	367.9
0014273545	超老人の壁	養老 孟司/著	毎日新聞出版	2017.3	367.9
0014575188	没イチ -パートナーを亡くしてからの生き方-	小谷 みどり/著	新潮社	2018.10	367.9
0013448104	60+PLUS「老い」の技法 -アクティブ・シニアを支える便利な暮らしの道具-	浜田 きよ子/著	時事通信社(発売)	2015.4	369.26
0012586336	定年後の勉強法(ちくま新書 978)	和田 秀樹/著	筑摩書房	2012.9	379
0014365572	老人の取扱説明書(SB新書 403)	平松 類/著	SBクリエイティブ	2017.9	493.1
0013964876	100歳夫婦力! -二人で始めるピンピン・キラリ-	本岡 典子/著	中央公論新社	2016.1	498.3
0014465972	草笛光子のクローゼット	草笛 光子/著	主婦と生活社	2018.3	589
0012685891	Advanced Style -ニューヨークで見つけた上級者のおしゃれスナップ-	アリ・セス・コーエン/著	大和書房	2013.3	589
0014389009	bonとponふたりの暮らし	bonpon/著	主婦の友社(発売)	2017.11	589
0014564371	間違いだらけの大人(シニア)のおしゃれ -老けてる場合じゃないでしょ?-(ずっと美しい人BOOKS)	横森 美奈子/著	集英社(発売)	2018.9	589
0014677032	グレイヘアという生き方 -ひとりひとりにヒストリー- (主婦の友生活シリーズ)		主婦の友社	2019.5	595.3
0014720486	長寿と画家 -巨匠たちが晩年に描いたものとは?-	河原 啓子/著	フィルムアート社	2019.7	720
0014764149	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	幻冬舎	2019.10	772
0011317278	老いるということ(講談社現代新書 1865)	黒井 千次/著	講談社	2006.11	900
0011692622	年をとって、初めてわかること(新潮選書)	立川 昭二/著	新潮社	2008.7	910.26
0012352957	老いの歌 -新しく生きる時間へ-(岩波新書 新赤版 1327)	小高 賢/著	岩波書店	2011.8	911.16
0014152444	ハゲ川柳	ツル多はげます会/著	河出書房新社	2016.8	911.4

0014676931	超シルバー川柳 -90歳以上のご長寿だけの傑作選!-	みやぎシルバーネット/編	河出書房新社	2019.4	911.4
0012010168	老いてこそ上機嫌	田辺 聖子/著	海竜社	2010.1	917
0014442116	オンナの奥義 -無敵のオバサンになるための33の扉-	阿川 佐和子/著	文藝春秋	2018.1	Eアカワ
0014632150	老いてこそユーモア(幻冬舎新書 あ-17-1)	阿刀田 高/著	幻冬舎	2019.1	Eアトウ
0014354806	すごいトシヨリBOOK -トシをとると楽しみがふえる-	池内 紀/著	毎日新聞出版	2017.8	Eイケウ
0014627916	白秋期 -地図のない明日への旅立ち-(日経プレミアシリーズ 392)	五木 寛之/著	日本経済新聞出版社	2019.1	Eイツキ
0014424457	百歳人生を生きるヒント(日経プレミアシリーズ 357)	五木 寛之/著	日本経済新聞出版社	2017.12	Eイツキ
0012699988	老いてこそ遊べ	遠藤 周作/著	河出書房新社	2013.3	Eエント
0014268759	媚びない老後 -親の本音を言えますか?-	桐島 洋子/著	中央公論新社	2017.3	Eキリシ
0013378259	ほんとうに70代は面白い	桐島 洋子/著	海竜社	2014.12	Eキリシ
0014703104	老いのゆくえ(中公新書 2548)	黒井 千次/著	中央公論新社	2019.6	Eクロイ
0012066795	老いのかたち(中公新書 2053)	黒井 千次/著	中央公論新社	2010.4	Eクロイ
0013332601	老いの味わい(中公新書 2289)	黒井 千次/著	中央公論新社	2014.10	Eクロイ
0014362565	やばい老人になろう -やんちゃでちょうどいい-	さだ まさし/著	PHP研究所	2017.9	Eサタ
0014147263	九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子/著	小学館	2016.8	Eサトウ
0011511020	老い力	佐藤 愛子/著	海竜社	2007.10	Eサトウ
0012469274	日本を、信じる	瀬戸内 寂聴/著	中央公論新社	2012.3	Eセトウ
0014377555	老いの僥倖(幻冬舎新書 そ-2-3)	曾野 綾子/著	幻冬舎	2017.9	Eソノ
0013997508	老嬢物語	高楼 方子/著	偕成社	2016.2	Eタカト
0010244105	楽老抄 -ゆめのしづく-(集英社文庫)	田辺 聖子/著	集英社	2002.2	Eタナヘ
0013886064	モーロクのすすめ -10の指南-	坪内 稔典/著	岩波書店	2015.11	Eツホウ
0014699758	いくつになっても -トシヨリ生活の愉しみ-	中野 翠/著	文藝春秋	2019.6	Eナカノ
0014455125	恨みっこなしの老後	橋田 壽賀子/著	新潮社	2018.2	Eハシタ

0013805484	いつまでも若いと思うなよ(新潮新書 639)	橋本 治/著	新潮社	2015.10	Eハシモ
0014570083	母の老い方観察記録	松原 惇子/著	海竜社	2018.10	Eマツハ
0013793383	老人の極意	村松 友視/著	河出書房新社	2015.10	Eムラマ
0014572812	老いと孤独の作法(中公新書ラクレ 633)	山折 哲雄/著	中央公論新社	2018.10	Eヤマオ
0014427820	はじめての八十歳	山藤 章二/著	岩波書店	2017.12	Eヤマフ
0013539397	老いては自分に従え	山藤 章二/著	岩波書店	2015.6	Eヤマフ
0012616155	老いかたレッスン	渡辺 淳一/著	新潮社	2012.10	Eワタナ
0014546288	すぐ死ぬんだから	内館 牧子/著	講談社	2018.8	Fウチタ
0013375321	レッツゴー・ばーさん!	平 安寿子/著	筑摩書房	2014.12	Fタイラ
0000475607	モモヨ、まだ九十歳(ちくま文庫)	群 ようこ/著	筑摩書房	1995.9	Fムレ
0014403616	おらおらでひとりいぐも	若竹 千佐子/著	河出書房新社	2017.11	Fワカタ

備えあればの老い支度 (分類順)

書誌ID	タイトル	著者名	出版者	発行年	分類
0014191757	LIFE SHIFT -100年時代の人生戦略-	リンダ・グラットン/著	東洋経済新報社	2016.11	159
0014594126	人生100年時代の年金戦略	田村 正之/著	日本経済新聞出版社	2018.11	364
0014520566	住まいで「老活」(岩波新書 新赤版 1724)	安楽 玲子/著	岩波書店	2018.6	365
0014387447	ライフデザイン白書 2018「人生100年時代」のライフデザイン	第一生命経済研究所/編	東洋経済新報社	2017.10	365
0014120381	日本で老いて死ぬということ -2025年、老人「医療・介護」崩壊で何が起こるか-	朝日新聞迫る2025ショック取材班/著	朝日新聞出版	2016.6	367.9
0014639064	子どもなくても老後安心読本 -相続、遺言、後見、葬式……(朝日新書 706)	岡 信太郎/著	朝日新聞出版	2019.2	367.9
0014500449	定年準備 -人生後半戦の助走と実践-(中公新書 2486)	楠木 新/著	中央公論新社	2018.5	367.9
0014478640	定年前後の「やってはいけない」-人生100年時代の生き方、働き方-(青春新書INTELLIGENCE PI-538)	郡山 史郎/著	青春出版社	2018.4	367.9
0014466902	定年が楽しみになる!オヤジの地域デビュー	清水 孝幸/著	東京新聞	2018.3	367.9

0014073242	老後親子破産	NHKスペシャル取材班/著	講談社	2016.4	367.9
0014614207	老後に後悔しない人生設計 -100歳までずっと楽しく生き抜く!-(プレジデントムック)	プレジデント編集部/著	プレジデント社	2019.1	367.9
0014575701	ひとり老後の安心大全 -知るべきこと、準備すべきこと…これだけ分かれば大丈夫!-(TJ MOOK)		宝島社	2018.11	367.9
0014572811	ビンボーでも楽しい定年後(中公新書ラクレ 632)	森永 卓郎/著	中央公論新社	2018.10	367.9
0014615025	定年3.0 -50代から考えたい「その後の50年」のスマートな生き方・稼ぎ方-	大江 英樹/著	日経BPマーケティング(発売)	2018.12	367.9
0014541409	人生100年、自分の足で歩く -寝たきりにならない方法教えます-	かじやま すみこ/著	プレジデント社	2018.8	493.6
0014596325	寝たきり老後がイヤなら毎日とにかく歩きなさい!	安保 雅博/著	すばる舎	2018.11	498.3
0014689395	人生100年、長すぎるけどどうせなら健康に生きたい。 -病氣にならない100の方法-(光文社新書 1005)	藤田 紘一郎/著	光文社	2019.5	498.3
0014510606	人生100年時代!腸から始める加齢の極意 -定年後の幸せは、腸とこころがつくる-(ワニブックス PLUS 新書 228)	藤田 紘一郎/著	ワニブックス(発売)	2018.6	498.3
0014187585	50代からの「老いない体」のつくり方 -図解オールカラー	満尾 正/著	三笠書房	2016.10	498.3
0014717609	100歳までスタスタ歩ける足のつくり方 -足の専門医が教える-(健康プレミアムシリーズ)	菊池 守/著	アスコム	2019.7	498.3
0010903374	すらすら読める養生訓	立川 昭二/著	講談社	2005.1	498.3
0014563210	60歳からの筋活ごはん -食事と運動で足腰じょうぶ!-	荒木 厚/監修	女子栄養大学出版部	2018.9	498.5
0014566113	健康は住まいがつくる -医者・建築家と描く超高齢社会の暮らし方処方箋-	田中 正敏/著	彰国社	2018.10	527
0014465130	荻原博子のグレート老後 -人生100年時代の節約術-	荻原 博子/著	毎日新聞出版	2018.3	591
0014659082	定年破産絶対回避マニュアル(講談社+α新書 813-1C)	加谷 珪一/[著]	講談社	2019.3	591
0014677080	しあわせとお金の距離について	佐藤 治彦/著	晶文社	2019.4	591
0013775339	「貧乏老後」に泣く人、「安心老後」で笑う人(PHP文庫よ27-2)	横山 光昭/著	PHP研究所	2015.10	591
0014323088	住まいの古い支度 -案ずるより、片づけよう-	阿部 絢子/著	講談社	2017.6	597
0013413352	老前整理のセオリー(NHK出版新書 453)	坂岡 洋子/著	NHK出版	2015.2	597
0014637003	人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ -1日3分で健康寿命が伸びる!-	坂詰 真二/著	山と溪谷社	2019.2	780