

おひとりさまの時代

～「おひとりさまを生きる」ワーク付き上映会開催にちなんで～

孤独こそ最高の老後

松原 惇子著

SBクリエイティブ

2019.7 <367.7>

孤独を避けようとするほど不幸になる。自身も独身であると同時に、1000人以上の孤独老人を見てきた著者が、孤独をうまく味方に付け、老後を幸福にする方法を、誰でも実践できるかたちで提言する。



70歳のたしなみ

坂東 眞理子著

小学館

2019.4 <159.7>

人生100年時代の70代は貴重な黄金時代。「意識して上機嫌に振る舞う」「終活は急ぎすぎない」「子どもに期待してはいけない」など、70代をすこやかに快く生きるための、たしなみを紹介する。

老年を面白く生きる

曾野 綾子著

海竜社

2019.3 <917>

老いることは、失うこと、出来なくなることが多くなる。しかし、面白がれること、笑えることが増える。曾野綾子が、老年を面白くする知恵、晩年を美しく生きる知恵などについて語る。



45歳、結婚3年、

お金オンチの私にもわかるように家計と老後のことを教えてください!

フカザワ ナオコ著、竹川 美奈子アドバイス、深田 晶恵アドバイス、

ダイヤモンド社

2019.3 <591>

家計やマイホーム、保険の考え方、老後のお金。世帯年収500万円の会社員+フリーランス夫婦が学んだお金のあれこれを、マンガでわかりやすく紹介。

●人生100年時代の医療・介護サバイバル

中澤 まゆみ著：築地書館<364.4>

●没イチ

小谷 みどり著：新潮社<367.7>

●百まで生きる覚悟

春日 キスヨ著：光文社<367.7>

●ふたり老後もこれで幸せ

辻川 寛志著：水曜社<367.7>

●老いた親とは離れなさい

坂岡 洋子著：朝日新聞出版<367.7>

●私らしい人生のしまい方

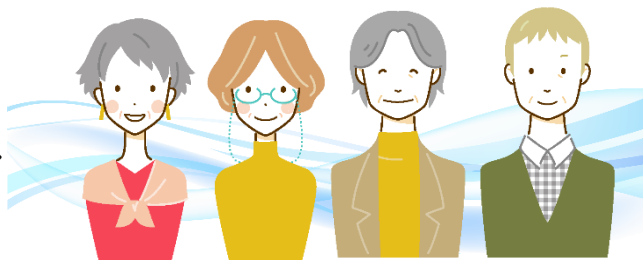
大前 伶子著：講談社<159.7>

●Going 婆あ Way

門野 晴子著：静岡新聞社<367.7>

●認知症がやってきた! ママリンとおひとりさまの私の12年

酒井 章子著：産業編集センター<916>

情報ライブラリー
ご利用案内

◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。

くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。

〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL:017-732-1024 FAX:017-732-1073

利用時間 9:00~19:00 (日曜・祝日は17:00まで) *休館日 水曜日・年末年始・図書整理日

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。

