

いくつになっても今日が一番、ステキな日

～シルバーライフを楽しもう～

定年 NEXT

池口 武志著
廣済堂出版
2022.5 <366.2>

意欲さえあれば、高齢者がエイジレスに働き続けられる時代へと移行しつつある。若い人にはない経験と知恵、人脈を生かし、人と人、組織と組織を「繋ぐ」働き方で輝く24人を紹介する。

老いの品格

和田 秀樹著
PHP 研究所
2022.6 <159.7>

高齢者専門の精神科医が説く、70代・80代を安心&快活に生きるヒント。魅力的な理想の老人を、「品のある老人」「賢い老人」「おもしろい老人」という3つのモデルに分けて紹介し、そのような老人になる秘訣を教える。

ターシャ・テューダー 人生の楽しみ方

食野 雅子著
河出書房新社
2022.1 <726.6>

名家に生まれながら農業に憧れ、後半生はバーモントの豊かな自然の中で、庭づくりを楽しんだ絵本作家ターシャ・テューダー。ターシャの名言を、さまざまなエピソードと、かわいいターシャの絵とともに綴る。

89歳、ひとり暮らし。

大崎 博子著
宝島社
2022.2 <590.4>

78歳で始めたツイッターで戦争体験から日常の思いまで綴って大人気となった著者が、自分なりの健康法や、戦争への思い、お金がなくても心豊かに暮らすためにしていることなどを語る。

- 老活のすすめ 坂東 真理子著：飛鳥新社<367.7>
- 90歳、こんなに長生きするなんて。 曾野 綾子著：ポプラ社<914.6>
- 超シルバー川柳 みやぎシルバーネット編，河出書房新社編集部編：河出書房新社<911.4>
- 死ぬまで、働く。 池田 きぬ著：すばる舎<289.1 イ>
- ゲゲゲの女房の「長寿力」 武良 布枝著：辰巳出版<726.1>
- 自由と豊かさを手に入れる60歳からの暮らし方 浅沼 静華著：幻冬舎メディアコンサルティング<367.7>
- ちょうどいい孤独 鎌田 實著：かんき出版<159.7>
- エンジョイ!終活 菊田 あや子著：幻冬舎メディアコンサルティング<367.7>

情報ライブラリー ◆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。
ご利用案内

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未来へつなぐネットあおもりグループが受託・運営しています。