

2019「敬老の日読書のすすめ」推薦図書一覧

| No. | 書名 | 著者名 | 出版社 | 推薦理由 | 請求記号 |
|-----|-------------------------|--------|-----------|--|------------|
| 1 | 自分流のすすめ | 曾野 綾子 | 中央公論新社 | ご主人の三浦朱門氏が亡くなってからの物事に関する考え方や、毎日の生活がわかるエッセイ集。自分流の幸せな暮らし、暮らしごと・ひとりごとの新しい提案書。 | ※ |
| 2 | 70歳のたしなみ | 坂東 眞理子 | 小学館 | 「人生100年時代」が現実となった今、70歳代の著者が、後半生の人生を楽しむためのたしなみを紹介。下の世代にも必読の「たしなみの教科書」。 | ※ |
| 3 | そしていま、一人になった | 吉行 和子 | ホーム社 | 80歳をこえた女優・吉行和子が、自身の人生について、107歳まで生きた母・あぐりや家族について想いを綴る。 | ※ |
| 4 | 樹木希林120の遺言 | 樹木 希林 | 宝島社 | 老いや病、孤独を自然に受け入れる著者の生き様が見えてくる。本文の文字も大きく読みやすい。 | ※ |
| 5 | 人生は美しいことだけ憶えていればいい | 佐藤 愛子 | PHP研究所 | 老いてもエネルギーに生きる著者。その怒りは正しく、爽快で、読者に不快感でなく勇気を与える。 | 914.6/2151 |
| 6 | 続・孤独のすすめ | 五木 寛之 | 中央公論新社 | 孤独に怯えることはない豊かさを愉しめばいい。30万部のベストセラー『孤独のすすめ』、待望の続編！世に流布する「孤独論」を退ける、真の「孤独論」がここに完成した。 | ※ |
| 7 | 私の後始末 | 曾野 綾子 | ポプラ社 | 老年の多くの苦しみは、人間の完成のための試練である。どうやっても思い通りにならない「厄介な時代」なのだから、むしろ、自分を強く持ち、孤独を怖れず、本音で老いを愉しむための一冊。 | ※ |
| 8 | 人生も作品！芸術家たちのプライベート美術館 | 講談社 | 講談社 | 芸術家の創作の場である家、アトリエを残したプライベート美術館。未だ息吹を感じる空間を訪ね歩く楽しみを紹介！ | ※ |
| 9 | いい女、ふだんブツ散らかしており | 阿川 佐和子 | 中央公論新社 | 還暦を過ぎてからの結婚や、ドラマ出演、認知症の母のこと、片付け下手なことなど。著者の生活や素顔が垣間見れて楽しいエッセイ。 | ※ |
| 10 | エリザベスの友達 | 村田 喜代子 | 新潮社 | 介護施設で暮らす認知症の母。その夢の中で再現される輝かしい過去が、現実と交錯しながら描かれます。見守る娘たちや介護スタッフの優しさの中、温かな感動に包まれる小説です。 | ※ |
| 11 | 65歳 何もしない勇氣 | 樋口 裕一 | 幻冬舎 | この本を読んだら生きやすくなるのではないかと思ったため。分厚い本ではないため、手に取りやすいと思います。 | ※ |
| 12 | Going 婆あWay 昭和を生きた女たち | 門野 晴子 | 静岡新聞社 | 実際に昭和を生きてきた著者が執筆した、毒舌タッチかつ笑いどころ満載のエッセーであり、読んでいて楽しいのではないかと思ったため。 | ※ |
| 13 | 97歳梅干し名人 人生のいい塩梅 | 藤巻 あつこ | PHP研究所 | 料理研究家の著者が70年以上にわたり、毎日梅干しを作り続けてわかった梅のこと、人生で大事なことを綴ったエッセイです。梅の効能や美味しそうな梅のレシピもさることながら、藤巻さんの前向きな生き方が素敵で心惹かれます。 | ※ |
| 14 | 人生100年時代を元気に楽しむための還暦筋トレ | 坂詰 真二 | 山と溪谷社 | 加齢に伴う体と脳の衰え対策について書かれているので、人生100年元気で長生きできる健康体が作れるため。 | ※ |
| 15 | 定年夫婦のトリセツ | 黒川 伊保子 | SBクリエイティブ | 定年後、一緒に過ごすことが多くなった夫婦が、いつまでも仲睦まじく生活していける対策が書かれているため。 | ※ |
| 16 | 100歳までに読みたい100の絵本 | 木村 民子 | 亜紀書房 | 大人になったからこそ子どもとは違った視点で深い意味を読み取り、味わうことができる絵本。高齢の方に読んでほしい珠玉の絵本をテーマに「老い」や「死」などを取り扱った絵本も紹介。 | 019.5/349 |

※令和元年8月現在、兵庫県立図書館には所蔵がありません。

市町立図書館に所蔵されておりますので、閲覧または貸出をご希望の方は職員にお尋ねください。