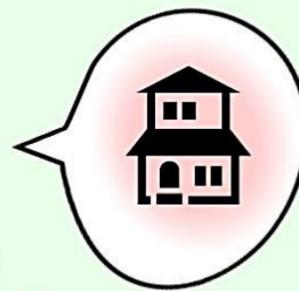


情報サテライト1 資料展示 5月24日(金)~7月21日(日)



人生100年時代!

今から始める終活

~ラストステージの送り方~

ブックリスト

2019年5月 山梨県立図書館・調査サービス担当作成

★ 自分らしく生きる ★ ~セカンドライフ・サードライフの送り方~

\\ 仕事とお金 //

	書誌情報	請求記号	資料番号
1	55歳からのリアル仕事ガイド 松本 すみ子/監修 朝日新聞出版 2018.9 21cm 255p	366.2/ゴジ/	0107271934
2	58歳からのハローワーク200%活用術 日向 咲嗣/著 朝日新聞出版 2018.3	366.2/キュ/	0107203119
3	いちばんわかりやすい最新介護保険 [2018] 伊藤 亜記/監修 成美堂出版 2018.7	364.4/イチ/2018	0107236929
4	シニアのなっとく家計学 梅本 正樹/著 水曜社 2016.8	591.8/ウメ/	0106657406
5	「定年」前後の手続きと生活プラン 2017 日本実業出版社 2017.1	364.3/テイ/2017	0107065591
6	定年後の経済学 橘木 俊詔/著 PHP研究所 2019.1	366.4/タチ/	0107307274
7	定年後のお金 野尻 哲史/[著] 講談社 2018.7	591/ノジ /	0107256604
8	老後貧困から身を守る 細沢 祐樹/著 講談社 2015.11	324.6/ホシ/	0106559479
9	ビンボーでも楽しい定年後 森永 卓郎/著 中央公論新社 2018.10	367.7/モリ/	0107282519
10	老老格差 橘木俊詔/著 青土社 2016.4	367.7/タチ/	0106624935
11	よくわかる最新年金の傾向と対策 ニッセイ基礎研究所年金総合リサーチセンター/著 秀和システム 2018.2	364.6/ヨク/	0107237802
12	図解わかる年金 2018-2019年版 中尾 幸村/著 新星出版社 2018.5 21cm	364.6/ナカ/2018	0107220303

\\ 充実！シニアライフ //

	書誌情報	請求記号	資料番号
13	定年後、うまくいく人いかない人 保坂 隆／著 朝日新聞出版 2018.6	159.7/村/	0107230476
14	「サードエイジ」をどう生きるか 片桐 恵子／著 東京大学出版会 2017.8	367.7/かた/	0107147316
15	高齢余暇が地域を創る 瀬沼 克彰／著 学文社 2006.11	367.7/せな/	0105918429
16	長寿社会の余暇開発 瀬沼 克彰／著 世界思想社 2005.9	367.7/せな/	0105065601
17	シニア学びの群像 木下 康仁／著 弘文堂 2018.2	379.4/キノ/	0107238545
18	定年後の知的生産術 谷岡 一郎／著 筑摩書房 2018.4	002.7/たに/	0107197931
19	定年後の勉強法 和田 秀樹／著 筑摩書房 2012.9	379.7/ワダ/	0106205743
20	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	367.7/シミ/	0107203143
21	地域デビュー指南術 松本 すみ子／著 東京法令出版 2010.7	367.7/マツ/	0105540785
22	大人のためのお稽古ごと入門 杉山 由美子／著 岩波書店 2007.3	379.6/スキ/	0106096886
23	ジェロントロジー宣言 寺島 実郎／著 NHK出版 2018.8	367.7/テラ/	0107261786
24	高齢ドライバーの安全心理学 松浦 常夫／著 東京大学出版会 2017.3	681.3/マツ/	0107098246
25	お年寄りのためのメイクアップ入門 野村 敬子／編著 中央法規出版 2006.1	369.2/オト/	0105360713
26	団塊世代の孫育てのススメ 宮本 まき子／著 中央法規出版 2012.11	599/ミヤ/	0106236250
27	孫育ての時間(とき) 山縣 威日／編 吉備人出版 2015.12	599/マコ/	0106580137
28	祖父母学 大森 弘／著 グッドブックス 2019.1	379.9/オオ/	0107317059
29	百歳人生を生きるヒント 五木 寛之／著 日本経済新聞出版社 2017.12	914.6/イツ/	0107193047
30	すごいトシヨリBOOK 池内 紀／著 毎日新聞出版 2017.8	914.6/イケ/	0107147001
31	質問老いることはいやですか? 落合 恵子／著 朝日新聞出版 2016.4	914.6/オチ/	0106598683
32	恨みっこなしの老後 橋田 壽賀子／著 新潮社 2018.2	914.6/ハシ/	0107238008
33	六十歳からの人生 曾野 綾子／著 興陽館 2018.10	914.6/ソノ/	0107280984
34	ちょっと早めの老い支度 岸本 葉子／著 オレンジページ 2012.10	367.7/キン/1	0106509862
35	もうすぐ百歳、ふり返らず。 吉沢 久子／著 河出書房新社 2015.2	367.7/ヨシ/	0106484058
36	達人吉沢久子老けない生き方、暮らし方 吉沢 久子／著 主婦の友社 2012.12	367.7/ヨシ/	0106236433
37	「ひとりの老後」はこわくない 松原 惇子／著 海竜社 2007.12	367.7/マツ/	0106129687
38	男おひとりさま道 上野 千鶴子／著 法研 2009.11	367.7/ウエ/	0105459754
39	東大が考える100歳までの人生設計 東京大学高齢社会総合研究機構／監修 幻冬舎 2107.3	367.7/トウ/	0107084139
40	老いの手本 保坂 隆／著 廣済堂あかつき株式会社出版事業部 2011.8	159.7/村/	0105678213
41	図書館に行ってくるよ 近江 哲史／著 日外アソシエーツ 2003.11	015/オウ/	0104890124
42	100歳までに読みたい100の絵本 木村 民子／著 亜紀書房 2018.12	019.53/キム/	0107306847
43	100歳までクルマを運転する 桃田 健史／著 洋泉社 2017.3	681.3/モト/	0107116212

\\ 健康生活 //

	書誌情報	請求記号	資料番号
44	長寿を科学する 祖父江 逸郎／著 岩波書店 2009.9	493.1/ソブ/	0105439087
45	年代別医学的に正しい生き方 和田 秀樹／著 講談社 2018.10	367.7/ワダ/	0107271678
46	58歳からの人には言えないからだの悩み 川嶋 朗／著 講談社 2010.2	498.3/カワ/	0105587810
47	70歳からの筋トレ&ストレッチ 大淵 修一／編著 法研 2017.10	493.1/オオ/	0107162158
48	「筋肉」「骨」「歯」「認知症」の最新対策 「きょうの健康」番組制作班／編 主婦と生活社 2016.10	493.1/キン/	0106692114
49	とっってもかんたんながら口コモ体操 千葉 直樹／著 金園社 2017.7	493.6/チバ/	0107129728
50	健康長寿 鍵は“フレイル<虚弱>”予防 飯島 勝矢／編著 クリエイツかもがわ 2018.7	369.2/イイ/	0107255903

	書誌情報	請求記号	資料番号
51	知っておきたい高齢者のフレイル 森 惟明／編著 幻冬舎メディアコンサルティング 2016.12	493.1/モリ/	0107070609
52	認知症アルツハイマー病・レビー小体病・ピック病がよくわかる本 広川 慶裕／[ほか]監修 主婦の友社 2017.12	493.7/ニン/	0107180689
53	認知症で使えるサービスしくみお金のことがわかる本 田中 元／著 自由国民社 2018.6	493.7/タ/	0107225831
54	認知症予防におすすめ図書館利用術 [1] 結城 俊也／著 日外アソシエーツ 2017.1	015/ウウ/	0107064776
55	認知症予防におすすめ図書館利用術 2 結城 俊也／著 日外アソシエーツ 2018.6	015/ウウ/2	0107217127
56	ボケない暮らし30カ条 朝田 隆／著 法研 2016.4	493.7/アサ/	0106623531
57	もの忘れ外来 眞鍋 雄太／著 同文書院 2014.8	493.7/マ/	0106424716
58	ボケない技術(テク) 奥村 歩／著 世界文化社 2018.10	493.7/オク/	0107276149
59	最新ワザ!100歳までボケない手指体操 白澤 卓二／監修 主婦と生活社 2016.9	493.7/サイ/	0106664956
60	ようこそ、認知症カフェへ 武地 一／著 ミネルヴァ書房 2017.5	493.7/タ/	0107113169
61	認知症と見分けにくい「老年期うつ病」がよくわかる本 三村 将／監修 講談社 2013.9	493.7/ニン/	0106326960
62	「定年うつ」が危ない! 最上 悠／著 アспект 2009.7	493.7/モガ/	0105424105
63	介護ヘルパーにたのめること、たのめないこと。 松川 竜也／監修 ユーキャン学び出版部 2016.9	369.2/カイ/	0106674591
64	骨粗鬆症 石橋 英明／著 主婦の友社 2018.4	493.6/イシ/	0107208019
65	骨粗しょう症の人のおいしいレシピブック 大越 郷子／料理監修 保健同人社 2013.5	493.6/コツ/	0106296874
66	これなら作れるシニアの1人分ごはん 村上 祥子／著 家の光協会 2014.3	498.5/ムラ/	0106377344
67	高齢者と家族みんなの料理集 山田 晴子／著 ヒョーロン・パブリッシャーズ 2006.7	498.5/ヤマ/	0105154918
68	老後と介護を劇的に変える食事術 川口 美喜子／著 晶文社 2018.1	498.5/カ/	0107199721
69	100歳まで元気でいるための歩き方&杖の使い方 西野 英行／著 翔泳社 2017.9	493.1/ニシ/	0107154882

\\ 住まいと暮らし //

	書誌情報	請求記号	資料番号
70	セカンドライフのための住み替えQ&A 袖井 孝子／監修 ミネルヴァ書房 2011.9	365.3/セカ/	0104743083
71	住まいで「老活」 安楽 玲子／著 岩波書店 2018.6	365.3/アン/	0107224016
72	転ばぬ先の家づくり 天野 彰／著 祥伝社 2011.3	527/アマ/	0105942569
73	自分で選ぶ老後の住まい方・暮らし方 近山 恵子／監修 彩流社 2015.3	365.3/ジブ/	0106489990
74	バリアフリー住宅読本 高齢者住環境研究所／著 三和書籍 2016.1	527.1/バリ/	0106583370
75	生活にあわせたバリアフリー住宅Q&A 溝口 千恵子／著 ミネルヴァ書房 2002.7	527.1/ミヅ/	0105966659
76	改正高齢者住まい法Q&A 高齢者住まい法研究会／編集 ぎょうせい 2009.9	365.3/カイ/	0105454474
77	介護保険の住宅改修マニュアル 西村 伸介／著 東京法令出版 2007.12	527.1/ニシ/	0105286496
78	認知症ケアやさしい住まい・暮らしの工夫 大島 千帆／著 家の光協会 2013.5	369.2/オオ/	0106294499
79	老人ホーム探し50の法則 上岡 榮信／著 日経BP社 2013.11	369.2/ウエ/	0106344682
80	サービス付き高齢者向け住宅完全ガイド 日経ヘルスケア編集部／企画・編集 日経BP社 2014.8	369.2/セ /	0106425788
81	実家の片づけ活かし方 日経ホームビルダー／編 日経BP社 2014.11	365.3/ジツ/	0106459639
82	50歳からのリセット整理術 中山 真由美／著 集英社 2014.12	597.5/ナカ/	0106468812
83	60歳からの笑顔で暮らせる片づけ術 橋本 麻紀／著 河出書房新社 2015.2	597.5/ハシ/	0106491061
84	老前整理 坂岡 洋子／著 徳間書店 2011.1	597.5/サカ/	0104742432
85	くらしの豆知識 2017年版 国民生活センター／編集 国民生活センター 2016.9	590.4/クラ/2017	0106661747
86	マンガでわかる!高齢者詐欺対策マニュアル 西田 公昭／著 ディスカヴァー・トゥエンティワン 2016.12	368.6/ニシ/	0107070575
87	簡素な暮らしの家事手帖 村川 協子／著 大和書房 2011.4	590/ムラ/	0105945513
88	今日からはじめる男の家事 阿部 絢子／監修 講談社 2010.11.25	590/キヨ/	0105585665

★ 自分らしい終わり方 ★ ～終活のヒント～

\\ 生前整理・相続・遺言 //

	書誌情報	請求記号	資料番号
89	おひとりさまの終活 中澤 まゆみ／著 三省堂 2011.9	367.7/ナカ/	0105686778
90	終活にまつわる法律相談 安達 敏男／著 日本加除出版 2017.4	324.7/アタ/	0107108656
91	「始末」ということ 山折 哲雄／[著] 角川学芸出版 2011.10	114.2/ヤマ/	0105690945
92	美しき身辺整理 竹田 真砂子／著 新潮社 2010.12	367.7/タケ/	0104548326
93	エンディングノートのすすめ 本田 桂子／著 講談社 2012.7	367.7/ホン/	0105793962
94	失敗しないエンディングノートの書き方 石崎 公子／著 法研 2013.12	324.7/イシ/	0106355779
95	事例解説高齢者からの終活相談に応えるための基礎知識 相原 佳子／編 青林書院 2018.10	367.7/ジレ/	0107275851
96	旅立ちのデザイン帖 ライフデザインセンター／編著 亜紀書房 2016.9	367.7/タビ/	0107292492
97	おひとり様おふたり様私たちの相続問題 武内 優宏／著 セブン&アイ出版 2015.3	324.7/タケ/	0106490527
98	もめない相続困らない相続税 坪多 晶子／共著 清文社 2018.11	324.7/ツボ/	0107298812
99	図解相続税・贈与税 平成30年版 若木 裕／編 大蔵財務協会 2018.8	345.5/スガ/2018	0107245979
100	Q&A改正相続法の実務 東京弁護士会法友会／編 ぎょうせい 2018.12	324.7/キョウ/	0107306391
101	相続・贈与のしくみと手続き 森 公任／監修 三修社 2018.12	324.7/ノウ/	0107307134
102	相続相談標準ハンドブック 奈良 恒則／共著 日本法令 2019.1	324.7/ノウ/	0107316929
103	自分でする相続放棄 碓井 孝介／著 日本加除出版 2017.5	324.7/ウス/	0107122343
104	高齢者のための法律相談 延命法律事務所／編 法学書院 2011.12	367.7/ノウ/	0105725923
105	文豪の遺言 木内 是壽／著 アジア文化社文芸思潮出版部 2017.9	910.26/キウ/	0106801699
106	高齢期を安心して過ごすための「生前契約書+遺言書」作成のすすめ 後東 博／著 日本法令 2017.2	324.7/ゴト/	0107093742
107	すぐに役立つ入門図解記載例つき遺言書の書き方と生前贈与しくみと対策 松岡 慶子／監修 三修社 2017.7	324.7/スガ/	0107126542
108	安心・安全な老後生活のためのおひとり様おふたり様成年後見制度活用のススメ 東向 勲／著 同友館 2017.12	324.6/ヒガ/	0107183394
109	高齢者と家族のためのQ&A 延命法律事務所／編 法学書院 2018.1	367.7/ノウ/	0107200164
110	”新しい相続”のススメ 河合 保弘／著 学研プラス 2016.11	324.8/カワ/	0106684772
111	おひとりさまの死後事務委任 島田 雄左／著 税務経理協会 2018.7	367.7/シマ/	0107246746
112	孤独死ガイド 松田 ゆたか／著 幻冬舎メディアコンサルティング 2017.4	367.7/マツ/	0107108748
113	死が怖くなくなる読書 一条 真也／著 現代書林 2013.8	114.2/イチ/	0106432883
114	こんな樹木葬で眠りたい 上田 裕文／著 旬報社 2018.8	385.6/ウエ/	0107255978
115	樹木葬という選択 田中 淳夫／著 築地書館 2016.2	385.6/タナ/	0106592348
116	海へ還る 村田 ますみ／編 啓文社書房 2018.6	385.6/ウミ/	0107246811
117	自分らしい葬儀とお墓の全てが分かる本 自分らしい葬送を考える企画委員会／編 三省堂 2009.5	385.6/ジブ/	0105406219
118	墓と葬式の見積りをとってみた 神館 和典／著 新潮社 2015.2	385.6/ノウ/	0106494701
119	<ひとり死>時代のお葬式とお墓 小谷 みどり／著 岩波書店 2017.7	385.6/コタ/	0107134108
120	墓じまいのススメ 八城 勝彦／著 廣済堂出版 2014.12	385.6/ヤシ/	0106463284
121	墓じまい・墓じたくの作法 一条 真也／著 青春出版社 2015.9	385.6/イチ/	0106536790
122	夫の死後、お墓・義父母の問題をスッキリさせる本 大崎 美生／著 日本実業出版社 2018.10	324.6/オオ/	0107278236
123	夫の葬儀とその後事典 黒澤 計男／共著 法研 2014.10	385.6/クロ/	0106437627
124	いまどきの納骨堂 井上 理津子／著 小学館 2018.10	385.6/イノ/	0107287112