

シニアが活躍する本



9月20日(月)は「敬老の日」



展示期間：令和3年9月1日～10月14日

「敬老の日」は多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日として、毎年9月の第3月曜日と定められています（内閣府ホームページより）。

今回、シニア世代の方々が、いきいきと活躍されている読み物を集めました。読書を続けていると、記憶力や集中力が向上し、脳が活性化され長生きにもつながると言われています。

読書を楽しんで、充実したシニアライフを送ってください。



いきいきシニアライフを楽しむ人々

所蔵は全て東部図書館

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
1	現役です70歳 働ける体を誉めてしまう	谷辺 葉子 著	ユック舎	1992	28104/59	一般書庫
2	不良老人伝	月刊『望星』編集部 編	東海教育研究所	2008	28104/278	一般書庫
3	99歳精神科医の挑戦 好奇心と正義感	秋元 波留夫 著	岩波書店	2005	2891/アハ1	一般書庫
4	まつを媪(おばば)百歳を生きる力	石川 純子 著	草思社	2001	2891/イマ11	一般書庫
5	喜ばれて喜んで96歳 おもてなしへの招待状	飯田 深雪 著	日本放送出版協会	2000	2891/イミ5	一般書庫
6	加藤シヅエ百歳 愛と勇気の言葉の記録	加藤 シヅエ 著	婦人画報社	1996	2891/カン3	一般書庫
7	加藤シヅエ凜として生きる 104歳の人生が遺したもの	加藤 シヅエ 著	大和書房	2002	2891/カン11	一般書庫
8	チョッチャんは、もうじき100歳	黒柳 朝 著	主婦と生活社	2006	2891/クチ4	書庫別A
9	素敵な老いじたく 姑の残してくれたもの	吉沢 久子 著	集英社	2000	2891/スミ4	一般書庫

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
10	夢がたり きんさんぎんさんありがとう	鈴木 一七子 写真・文	志考社	2002	2891/ナキ1	一般書庫
11	日野原重明一〇〇歳	日野原 重明 著	NHK出版	2011	2891/ヒシ4	書庫別A
12	日野原重明の世界 人生を色鮮やかに生きるための105の言葉	新老人の会 編集協力	中央法規出版	2017	2891/ヒシ7	一般開架
13	カミさんと登った百名山	加藤 昌隆 著	海鳥社	2003	29109/198	一般書庫
14	中高年、はつらつと海を渡る シニア世代の海外ボランティア	青木 公 著	国際協力出版会	1999	3338/60	一般書庫
15	おじいちゃん	マーク・ジュリー 写真	春秋社	1999	3677/46	一般書庫
16	八十路から眺めれば	マルコム・カウリー 著	草思社	1999	3677/53	一般書庫
17	私の定年後	岩波書店編集部 編	岩波書店	2000	3677/58	一般書庫
18	明るくボケよう	村山 孚 著	草思社	2000	3677/59	一般書庫
19	アナザー・カンントリー 「老い」という未知の国	メアリ・パイファー 著	日本放送出版協会	2000	3677/63	一般書庫
20	カナダ生き生き老い暮らし	サンダース・宮松敬子 著	集英社	2000	3677/74	一般書庫
21	老後を自立して エイジングと向きあう	加藤 恭子 著	日本放送出版協会	2001	3677/86	一般書庫
22	美しい庭のように老いる 私の憧れの老女たち	宮迫 千鶴 著	筑摩書房	2001	3677/88	一般書庫
23	老いの流儀	吉本 隆明 著	日本放送出版協会	2002	3677/96	一般書庫
24	ボケないで人生を楽しみつくす 九十三歳ただいま人生絶好調	武藤 静子 著	海竜社	2003	3677/106	一般書庫
25	カジュアル老年学 ホリスティック・アプローチによる入門編	小向 敦子 著	学文社	2003	3677/109	一般書庫
26	老いの空白	鷺田 清一 著	弘文堂	2003	3677/110	一般書庫
27	100歳まで生きてしまった	ニーナ・エリス 著	新潮社	2003	3677/113	一般書庫
28	100歳になるための100の方法 未来への勇気ある挑戦	日野原 重明 著	文芸春秋	2004	3677/118	一般書庫
29	老年学に学ぶ サクセスフル・エイジングの秘密	山本 思外里 著	角川学芸出版	2008	3677/139	書庫別A
30	60歳から少しだけ社会貢献を始める本 地域デビューの実践ガイド	佐藤 葉 著	実務教育出版	2009	3677/144	書庫別A
31	老人の歴史	パット・セイン 編	東洋書林	2009	3677/148	一般開架

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
32	おひとりさまの「法律」と「お金」	中澤 まゆみ 著	WAVE出版	2013	36775/7	一般開架
33	じいさん・ばあさんの愛しかた “介護の職人”があかす老いを輝かせる生活術	三好 春樹 著	法研	1998	36926/121	一般書庫
34	「住み慣れた家」で安心して老いる わが子をあてにせずに老後を生きるヒント	香取 真恵子 著	大和出版	2002	36926/267	一般書庫
35	老い衰えゆくことの発見	天田 城介 著	角川学芸出版	2011	36926/477	書庫別A
36	新生きかた上手	日野原 重明 著	ユーリーグ	2005	4904/72/4	書庫別A
37	老いるもよし 臨床のなかの出会い	徳永 進 著	岩波書店	2005	4904/90	書庫別A
38	遺言 LEGACY OF THE STARS	須田 立雄 監修	デンタルダイヤモンド社	2011	49814/66	一般開架
39	きれいひは命の輝き 女は年齢をとるほどおもしろい	メイ牛山 著	グラフ社	2002	59504/1	一般書庫
40	葉っぱで2億円稼ぐおばあちゃんたち 田舎で生まれた「元気ビジネス」成功法則25	ビーパル地域活性化総合研究所編	小学館	2008	6011/157	一般書庫
41	96歳の大学生 やりたいことは、まだまだある。	歌川 豊国 著	PHP研究所	2000	7219/113	一般書庫
42	老夫婦	ガブリエル・パンサン 絵	ブックローン出版	1996	7265/6	書庫大型
43	ターシャ・テューダーの世界 自然とともに生きる絵本作家		ブック・グローブ社	2000	72660/14	一般書庫
44	ターシャの家	ターシャ・テューダー 著	メディアファクトリー	2005	72660/31	書庫別A
45	小澤征爾	小澤 征爾 著	新潮社	2016	7621/152	書庫別A
46	老いてなお、こころ愉しく美しく	長岡 輝子 著	草思社	2000	7721/47	一般書庫
47	99歳、モンブラン大滑降に挑む	三浦 敬三 著	草思社	2002	7843/20	一般書庫
48	百歳、山スキーと山岳写真に生きる	三浦 敬三 著	草思社	2003	7843/24	一般書庫
49	老いるということ	黒井 千次 著	講談社	2006	90209/75	一般書庫
50	老いの愉楽 「老人文学」の魅力	尾形 明子 編	東京堂出版	2008	91026/1077	一般書庫
51	語る老女語られる老女 日本近現代文学にみる女の老い	倉田 容子 著	學藝書林	2010	91026/1165	一般書庫
52	老いの歌 新しく生きる時間へ	小高 賢 著	岩波書店	2011	91116/202	一般開架
53	百歳	柴田トヨ 著	飛鳥新社	2011	91156/シト3	一般開架
54	老いの思想 古人に学ぶ老境の生き方	安西 篤子 著	草思社	2003	9146/A74	一般書庫



No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
55	老人力	赤瀬川 原平 著	筑摩書房	1998	9146/アケ4	一般書庫
56	老人力自慢	赤瀬川 原平 編著	筑摩書房	1999	9146/アケ5	一般書庫
57	84歳の現役サラリーマン	天野 秀二 著	晶文社	1999	9146/アシ11	一般書庫
58	60歳、生きかた下手でもいいじゃない	今井 美沙子 著	岩波書店	2006	9146/イミ11	書庫別A
59	老いらくの花	小沢 昭一 著	文藝春秋	2006	9146/オン23	一般書庫
60	九十歳のつぶやき	大野 英子 著	駒草出版	2014	9146/オヒ16	一般開架
61	加藤シヅエの遺言	加藤 シヅエ 著	求竜堂	1997	9146/カシ2	一般書庫
62	老いの味わい	黒井 千次 著	中央公論新社	2014	9146/ケセ10	一般開架
63	老いへの歩み	黒井 千次 著	河出書房新社	2015	9146/ケセ11	一般開架
64	トットちゃんとカマタ先生のずっとやくそく	黒柳 徹子 著	ソフトバンククリエイティブ	2007	9146/ケテ14	一般開架
65	老いの楽しみ	沢村 貞子 著	岩波書店	2000	9146/ササ2	一般開架
66	老いの道づれ 二人で歩いた五十年	沢村 貞子 著	岩波書店	2000	9146/ササ4	一般開架
67	六十六の暦	沢地 久枝 著	講談社	1998	9146/サヒ1	一般書庫
68	役にたたない日々	佐野 洋子 著	朝日新聞出版	2008	9146/サヨ8	一般開架
69	歳のと리카た	式田 和子 著	うなぎ書房	2002	9146/シカ3	一般書庫
70	中年以後	曾野 綾子 著	光文社	1999	9146/ソア6	一般書庫
71	老楽力	外山 滋比古 著	展望社	2006	9146/トシ14	一般書庫
72	ひとりで暮すいきいき老いる	十返 千鶴子 著	海竜社	1998	9146/トチ1	一般書庫
73	老年を幸福に生きる	中野 孝次 著	青春出版社	1999	9146/ナコ12	はつらつ
74	「閑」のある生き方	中野 孝次 著	新潮社	2003	9146/ナコ18	一般書庫
75	ゴロ寝上手は老い上手	中沢 正夫 著	柏書房	2003	9146/ナマ3	一般書庫
76	「…」でないと歳をとった意味がない	中沢 正夫 著	萌文社	2009	9146/ナマ5	一般開架
77	老いること暮らすこと	平岩 弓枝 著	講談社	2003	9146/ヒユ2	一般書庫
78	老いの美德 本当の豊かさとは何か	松永 伍一 著	大和書房	2007	9146/マコ9	一般開架
79	八十歳の夢 孫には負けていただけせん	三木 睦子 著	海竜社	1997	9146/ミム1	一般書庫



No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
80	人生の知恵袋 ミスターと7人の水先案内人	長嶋 茂雄 著	幻冬舎	2004	CA91/12	一般書庫
81	上手な老い方 サライ・インタビュー集 草緑の巻	サライ編集部 編	小学館	1999	91468/22	一般書庫
82	上手な老い方 サライ・インタビュー集 葡萄の巻	サライ編集部 編	小学館	1998	91468/22/5	一般書庫
83	年齢(よわい)は財産	日本ペンクラブ 編	光文社	2008	91468/62	一般開架
84	フォスター老年について	E.M.フォスター 著	みすず書房	2002	9347/7E1	書庫別A
85	70歳の日記	メイ・サートン 著	みすず書房	2016	9357/サM4	一般開架
86	74歳の日記	メイ・サートン 著	みすず書房	2019	9357/サM5	一般開架
87	老年の価値	ヘルマン・ヘッセ 著	朝日出版社	2008	9447/ハ6	一般開架
88	老いてこそ ゆるやかな坂道の途上で	モーリス・マスキノ 著	原書房	2002	9547/マE1	一般開架
89	あるがままに老いる	大原 健士郎 著	毎日新聞社	2001	K3/A2803	協力保存
90	終 大往生その後	永 六輔 著	朝日新聞社	1996	K9/A2840	協力保存
91	寝たきり婆あ猛語録	門野 晴子 著	講談社	1996	K9/A2841	協力保存
92	非行老年の冒険	土岐 雄三 著	山手書房新社	1990	K9/A3009	協力保存
93	いつもふたりで Happy old two	沢野 実 著	平凡社	2001	K2/A3243	協力保存
94	生きていりゃこそ	森繁 久彌 語り	新潮社	2005	K7/A3285	協力保存
95	ハルさん百歳、まだまだ現役	矢口 ハル 著	エフ・オープンシステム	1996	K2/A3395	協力保存
96	熟年放浪 清貧出会い旅	三宅 一志 著	文芸春秋	1996	K9/A3460	協力保存
97	父83歳、ボケからの生還	樋口 恵子 著	現代書館	2004	K4/A3516	協力保存
98	老いのエチュード	森村 誠一 著	角川春樹事務所	1995	K9/A3534	協力保存

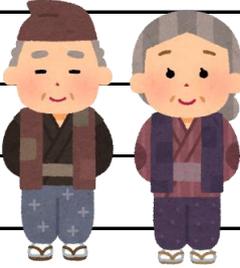


お元気で



シニアが活躍する小説

所蔵は全て東部図書館

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分	
99	七十歳からの挑戦 電力の鬼松永安左工門	新井 恵美子 著	ブレーン	2011	9136/アE3	書庫別A	
100	オケ老人!	荒木 源 著	小学館	2008	9136/アケ10	一般開架	
101	吾妹子哀し	青山 光二 著	新潮社	2003	9136/アコ9	一般書庫	
102	剣客商売 1		池波 正太郎 著	大活字	2003	L9136/イシ6/1	一般開架
103	剣客商売 2		池波 正太郎 著	大活字	2003	L9136/イシ6/2	一般開架
104	剣客商売 3		池波 正太郎 著	大活字	2003	L9136/イシ6/3	一般開架
105	葉桜の季節に君を想うということ	歌野 晶午 著	文芸春秋	2003	9136/ウシ10	一般書庫	
106	ニッポン泥棒	大沢 在昌 著	文藝春秋	2005	9136/オア27	一般書庫	
107	博士の愛した数式	小川 洋子 著	新潮社	2003	9136/オヨ19	一般書庫	
108	死に花	太田 蘭三 著	角川書店	2003	9136/オラ1	一般書庫	
109	オジいサン	京極 夏彦 著	中央公論新社	2011	9136/キナ42	書庫別A	
110	長生き競争!	黒野 伸一 著	小学館	2007	9136/ケン33	一般書庫	
111	結党!老人党	三枝 玄樹 著	毎日新聞社	2007	9136/サケ22	書庫別A	
112	デンデラ	佐藤 友哉 著	新潮社	2009	9136/サユ7	書庫別A	
113	ボケ老人と野良ネコチャー君の対話	新藤 兼人 著	新潮社	1996	9136/シカ4	一般書庫	
114	貝がらと海の音	庄野 潤三 著	新潮社	1996	9136/シシ1	一般書庫	
115	ピアノの音		庄野 潤三 著	講談社	1997	9136/シシ2	一般書庫
116	せきれい		庄野 潤三 著	文芸春秋	1998	9136/シシ8	一般書庫
117	庭のつるばら		庄野 潤三 著	新潮社	1999	9136/シシ11	一般書庫
118	メジロの来る庭	庄野 潤三 著	文芸春秋	2004	9136/シシ26	一般書庫	
119	けい子ちゃんのゆかた	庄野 潤三 著	新潮社	2005	9136/シシ28	一般書庫	
120	星に願いを	庄野 潤三 著	講談社	2006	9136/シシ30	一般書庫	
121	鳥の水浴び	庄野 潤三 著	講談社	2015	9136/シシ48	一般開架	
122	退職刑事	永瀬 隼介 著	文芸春秋	2007	9136/ナン51	書庫別A	

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
123	ナミヤ雑貨店の奇蹟	東野 圭吾 著	角川書店	2012	9136/ヒケ58	書庫別A
124	老猿	藤田 宜永 著	講談社	2010	9136/フヨ59	書庫別A
125	還暦探偵	藤田 宜永 著	新潮社	2010	9136/フヨ61	書庫別A
126	夢で逢いましょう	藤田 宜永 著	小学館	2011	9136/フヨ62	書庫別A
127	淋しい狩人 1	宮部 みゆき 著	大活字	2004	L9136/ミミ7/1	一般開架
128	淋しい狩人 2	宮部 みゆき 著	大活字	2004	L9136/ミミ7/2	一般開架
129	淋しい狩人 3	宮部 みゆき 著	大活字	2004	L9136/ミミ7/3	一般開架
130	ハラボジの留学	峰 龍一 著	新読書社	2007	9136/ミリ3	書庫別A
131	オールド・テロリスト	村上 龍 著	文藝春秋	2015	9136/ムリ30	一般開架
132	紅雲町ものがたり	吉永 南央 著	文藝春秋	2008	9136/ヨナ5	書庫別A
133	孤舟	渡辺 淳一 著	集英社	2010	9136/ワシ26	書庫別A
134	おらおらでひとりいぐも	若竹 千佐子 著	河出書房新社	2017	9136/ワチ1	一般開架
135	恍惚の人	有吉 佐和子 著	新潮社	1982	9136/A78	書庫CL
136	退職刑事健在なり	都筑 道夫 著	潮出版社	1986	9136/TS99	書庫CL
137	退職刑事 3	都筑 道夫 著	徳間書店	1982	9136/TS99	書庫CL
138	谷崎潤一郎全集 第24巻	谷崎 潤一郎 著	中央公論新社	2016	91868/タン5/24	書庫別A
139	ゴーストばあちゃん	チェ ミンギョン 文	現文メディア	2010	92913/チミ5	一般開架
140	復讐の女神	アガサ・クリスティー 著	早川書房	1972	933/KU67	書庫CL
141	リリス 上	ジョージ・マクドナルド 著	月刊ペン社	1976	933/MA38/1	書庫CL
142	リリス 下	ジョージ・マクドナルド 著	月刊ペン社	1976	933/MA38/2	書庫CL
143	忘れられた巨人	カズオ・イシグロ 著	早川書房	2015	9337/イカ7	一般開架
144	黒猫は殺人を見ていた	D.B.オルセン 著	早川書房	2003	9337/オ1	一般書庫
145	スリーピング・マörder ミス・マープル最後の事件	アガサ・クリスティー 著	早川書房	1977	9337/クア1	一般書庫
146	白い犬とワルツを	テリー・ケイ 著	新潮社	2001	9337/ケテ1	一般書庫
147	老いたる詐欺師	ニコラス・サール 著	早川書房	2017	9337/サニ1	一般開架

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
148	旅の終わりに	マイケル・ザドゥリアン 著	東京創元社	2017	9337/サマ1	一般書庫
149	老人と海	ヘミングウェイ 著	新潮社	2020	9337/へア24	一般開架
150	石を積む人	エドワード・ムーニー・Jr. 著	求竜堂	2004	9337/ムE1	一般書庫
151	ベイツ教授の受難	デイヴィッド・ロッジ 著	白水社	2010	9337/ロテ16	書庫別A
152	おばちゃまは飛び入りスパイ	ドロシー・ギルマン 著	集英社	1988	9337/G47	書庫CL
153	おばちゃまはイスタンブール	ドロシー・ギルマン 著	集英社	1989	9337/G47	書庫CL
154	おばちゃまはサファリ・スパイ	ドロシー・ギルマン 著	集英社	1989	9337/G47	書庫CL
155	83 1/4歳の素晴らしき日々	ヘンドリック・フルーン 著	集英社	2018	94933/フヘ1	一般開架
156	窓から逃げた100歳老人	ヨナス・ヨナソン 著	西村書店	2014	94983/ヨE1	一般開架
157	世界を救う100歳老人	ヨナス・ヨナソン 著	西村書店	2019	94983/ヨE1/2	一般開架
158	リンさんの小さな子	フィリップ・クローデル 著	みすず書房	2005	9537/クフ2	一般書庫
159	105歳の料理人ローズの愛と笑いと復讐	フランツ・オリヴィエ・ジズベール 著	河出書房新社	2015	9537/ジフ3	一般開架
160	ふたりの老女	ヴェルマ・ウォーリス 著	草思社	1995	K9/A2843	協力保存



シニアブックガイド

所蔵は全て東部図書館

No.	書名	著者	出版者	出版年	請求記号	場所区分
161	老いを考える100冊の本 いかにかに老いを迎えるか	久我 勝利 著	致知出版社	2013	3677/158	はつらつ
162	英語圏小説と老い	イギリス小説読書研究会 編	開文社出版	2020	93026/147	一般開架



「大活字本シリーズ」

県立図書館では大きな文字で見やすく印刷された「大活字本」を所蔵しています。

弱視の方や小さな文字が見えづらい方にも読みやすい本です。

開架フロア以外に書庫に収蔵されていたり、県立中央図書館・西部図書館で所蔵しているタイトルもあります。

お探しの本がありましたら、お気軽にカウンターへお問合せください。