

「人生100年時代」

✿敬老の日9/19✿ に関する資料リスト

社会展示2 2022. 8. 17 岡山県立図書館 社会科学班

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名 / 副署名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
自分らしい人生					
転身力/「新しい自分」のを見つけ方、育て方	楠木 新／著	中央公論新社	2022.6	159.4/クス22/	0016109647
老いて今日も上機嫌!	石川 恭三／著	河出書房新社	2022.5	159.79/イシ22/	0016090680
70代で死ぬ人、80代でも元気な人	和田 秀樹／著	マガジンハウス	2022.3	159.79/ワタ22/	0016064891
定年前、しなくていい5つのこと	大江 英樹／著	光文社	2020.12	159.79/オオ20/	0015673270
定年後からはじまる生きがいの創造	太田 哲二／著	産業能率大学出版部	2021.9	159.79/オオ21/	0015858921
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	2019.9	364.4/ナカ19/	0015037641
定年後も働きたい。 /人生100年時代の仕事の考え方と見つけ方	松本 すみ子／[著]	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2019.11	366.29/マツ20/	0015076847
人生100年時代を楽しむ生き方	『月刊シルバー人材 センター』編集室／編	労務行政	2021.8	367.7/ロウ21/	0015459498
勝間式ロジカル不老長寿 /健康もマネーも人生100年シフト!	勝間 和代／著	宝島社	2021.7	367.7/カツ21/	0015869464
老活のすすめ /はじめること続けること見直すこと	坂東 真理子／著	飛鳥新社	2020.9	367.7/ハン20/	0015546575
老年こそ創造の時代/「人生百年」の新しい指針	田中 英道／著	勉誠出版	2020.2	367.7/タナ20/	0015167141
50代にしておくべき100のリスト	榊原 節子／[著]	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2019.8	367.7/サカ20/	0014668370
ひとり老後楽生き事典	辻川 覚志／著	水曜社	2022.2	367.75/ツシ22/	0016048548
素敵な人のシングルライフ		宝島社	2020.1	367.75/ステ20/	0015075625
精神科医が教える50歳からはじめる 「私らしい人生」の歩き方	保坂 隆／著	海竜社	2019.7	367.7/ホサ19/	0015002892
夫婦ではじめる快適老後の生活設計	溝口 博敬／監修	自由国民社	2018.8	367.7/ミソ18/	0014559546
親も自分もすり減らない!?シングル介護術	さらだ たまこ／著	WAVE出版	2020.12	369.26/サラ21/	0015698806
「定年後知的格差」時代の勉強法	櫻田 大造／著	中央公論新社	2021.5	377.04/サク21/	0015806987
老いの取扱説明書/人生100年時代を生き抜くための、老化の最新知識		ニュートンプレス	2021.6	L491.358/オイ 21/	0015450588
最高の老後/「死ぬまで元気」を実現する5つのM	山田 悠史／著	講談社	2022.6	493.185/ヤマ22/	0016118887
85歳からのセンチネリアン・ライフ /人生100年時代の健康と終末期への心構え	宮崎 雄二／著	幻冬舎メディアコ ンサルティング	2021.9	493.185/ミヤ21/	0015774789
人生100年時代の養生訓	秋山 和宏／著	亜紀書房	2020.7	493.185/アキ20/	0015339666
人生100年認知症になりたくない人に贈る脳健生活	繁岡 秀俊／著	マガジンランド	2020.2	493.758/シゲ20/	0015164064

書名 / 副署名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
元気な身体をつくる					
しゃべらなくても楽しい!シニアの心身機能アップ体操50	斎藤 道雄 / 著	黎明書房	2021.1	369.263/サイ21/	0015429954
「家トレ」のきほん	石田 竜生 / 著	翔泳社	2022.6	493.185/イシ22/	0016106981
口トレ・脚トレで“若返り”!	飯島 勝矢 / 監修	NHK出版	2022.3	493.185/イイ22/	0015483555
コロナエクササイズ	枝光 聖人 / 著	自由国民社	2020.10	493.185/エタ20/	0015604317
寝たきりにならない!転倒を防ぐ3つの魔法体操	繁岡 秀俊 / 著	マガジンランド	2019.12	493.185/シケ20/	0015187131
健康長寿の人が毎日やっている心臓にいいこと	別府 浩毅 / 著	自由国民社	2021.8	493.23/ヘツ22/	0015861297
歯のメンテナンス大全	堀 滋 / 著	飛鳥新社	2020.10	497.9/ホリ20/	0015628068
シニアのクルクルトントン体操	有吉 与志恵 / 著	講談社	2020.6	498.3/アリ20/	0015324460

最近の終活事情					
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	2021.6	367.7/キク21/	0015830607
終活スペシャリストになろう	竹内 義彦 / 著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021.4	367.7/タケ21/	0015452188
ゆる終活のための親にかけたい55の言葉	奥山 晶子 / 著	オークラ出版	2021.4	367.7/オク21/	0015785207
家族に迷惑をかけたくないあなたが認知症になる前に準備しておきたいこと	海老原 佐江子 / 著	WAVE出版	2021.2	367.7/エヒ21/	0015735822
これだけは知っておきたい老後の備え	日本経済新聞出版 / 編	日経BP日本経済新聞出版本部	2020.11	L367.7/ニツ21/	0015548993
はじめて読む終活の基礎知識	河崎 康次 / 著	文芸社	2020.2	367.7/カワ20/	0014668362
おひとりさまの終活準備BOOK	酒井 富士子 / 著	三笠書房	2022.1	367.75/サカ22/	0016004467
おひとりさまの終活	神田 紀久男 / 著	現代書林	2021.7	367.75/カン21/	0015866882
終活のすすめ	川上 恵美子 / [著]	岡山県職員退職者会	2021.4	KL367/112B/	0015780877

お金・相続					
相続のお守り	金子 嘉徳 / 著	総合法令出版	2021.4	324.7/カネ21/	0015790553
相続地獄	森永 卓郎 / 著	光文社	2021.1	324.7/モリ21/	0015726854
人生100年時代の着実なお金の作り方	石田 昇吾 / 著	総合法令出版	2019.10	338.18/イシ19/	0015054117
「5つの視点」で資産と想いを遺す 人生100年時代の相続対策	青山財産ネットワークス / 編著	日経BP	2021.11	345.53/アオ21/	0015962830
人生100年時代の年金・イデコ・NISA戦略	田村 正之 / 著	日経BP日本経済新聞出版本部	2021.12	364.6/タム22/	0015950579
おひとりさまの老後対策	大村 大次郎 / 著	小学館	2020.4	367.75/オオ20/	0015220395
知らないやばい老後のお金戦略50	荻原 博子 / [著]	祥伝社	2022.4	591/オキ22/	0015863301
幸せな「ひとり老後」を送るためのお金の本	竹下 さくら / 著	秀和システム	2021.1	591/タケ21/	0015724461
長い老後のためのお金の基本	横山 光昭 / 著	筑摩書房	2020.2	591/ヨコ20/	0015169055

住まい					
老後破産で住む家がなくなる!あなたは大丈夫?	高橋 愛子 / 著	日興企画	2019.8	338.74/タカ20/	0014651160
素敵な人の終の棲家		宝島社	2020.7	365.3/ステ20/	0015363567
住まいで「老活」	安楽 玲子 / 著	岩波書店	2018.6	365.3/アン18/	0014390496
老後に住める家がない!	太田垣 章子 / 著	ポプラ社	2020.1	365.34/オオ20/	0015121122
自分に合った終の住処の選び方ハンドブック	伊藤 禎 / 著	展望社	2020.1	369.263/イト20/	0015163645
人生100年時代の60歳からの家	湯山 重行 / 著	エクスナレッジ	2020.7	527/ユヤ20/	0015530298
小さく暮らす。		宝島社	2020.6	L590/チイ20/	0015257678

☆お探しの資料が見つからない時は、カウンターでおたずねください。社会科学班