

自分らしい日々の過ごし方					
No	書名	著者	出版社	出版年	分類
1	いくつになっても トシヨリ生活の愉しみ	中野 翠／著	文藝春秋	2019	JH
2	老いの福袋	樋口 恵子／著	中央公論新社	2021	EC
3	すごいトシヨリBOOK	池内 紀／著	毎日新聞出版	2017	JH
4	ひとりサイズで、気ままに暮らす	阿部 絢子／著	大和書房	2018	EC
5	ひとりでも幸せに生きる 自分がひとりになるということ	和田 秀樹／著	新講社	2020	EC
6	ちょっと早めの老い支度 続々	岸本 葉子／著	オレンジページ	2017	EC
7	70歳からの人生の楽しみ方 いまこそ「自分最高」の舞台に立とう！	櫻井 秀勲／著	きずな出版	2019	BZ
8	70歳のたしなみ	坂東 眞理子／著	小学館	2019	BZ
9	最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく	上野 千鶴子／著	中央公論新社	2022	EC
10	武相荘 おしゃれ語り	牧山 桂子／著	小学館	2021	DZ
11	ターシャ・テューダー人生の楽しみ方	食野 雅子／著	海竜社	2021	JA

いつくになっても食べる楽しみ					
No	書名	著者	出版社	出版年	分類
1	村上祥子のシニア料理教室	村上 祥子／著	女子栄養大学出版部	2020	HA
2	ひとつひとつ、たいせつに。 75歳ユーチューバー 恵美子さんが見つけた幸せ術	川原 恵美子／著	SBクリエイティブ	2022	HA
3	男の“ええ加減”料理はフライパンひとつ 60歳からの自立飯入門	石蔵 文信／著	講談社	2016	HA
4	男子厨房に入るべし	南 清貴／著	ワニ・プラス	2022	HA
5	定年ごはん	山田 玲子／著	大和書房	2018	HA
6	料理本編集者マリエのひとり暮らしの台所幸せの習慣	園田 マリエ／著	家の光協会	2020	HA
7	JA全農広報部さんにきいた世界一おいしい野菜の食べ方	JA全農広報部／監修	KADOKAWA	2022	HA
8	おいしい器の使い方	食と器の研究会／著	KADOKAWA	2018	HA
9	おいしい器の使い方 料理が映える。テーブルが楽しい。		集英社	2000	HA
10	暮らしを楽しむ、台所。料理と器と道具のおいしい関係		扶桑社	2019	HA

知って安心、生活とお金の知識

No	書名	著者	出版社	出版年	分類
1	おひとりさまの大往生ガイドBOOK	村松 静子／監修 主婦の友社／編	主婦の友社	2020	EC
2	人生を豊かにしてくれる「お金」と「仕事」の育て方	松浦 弥太郎／著	祥伝社	2020	BZ
3	おひとりさまの「法律」と「お金」	中澤 まゆみ／著 小西 輝子／法律監修	WAVE出版	2013	EC
4	在宅ひとり死のススメ	上野 千鶴子／著	文藝春秋	2021	EC
5	シニアシングلز 女たちの知恵と縁	八木さよ子、高岸昌夫／編 わくわくシニアシングلز／著	大月書店	2018	EC
6	おひとりさまの老後のお金と暮らしの本	百田なつき／編著 にしだきょうこ／絵	マイナビ	2015	HA
7	女性の「定年後」	香山 リカ／著	大和書房	2018	BZ
8	一般論はもういいので、私の老後のお金「答え」をください！	井戸美枝／著	日経BP	2020	HA

人生100年時代のリアル

No	書名	著者	出版社	出版年	分類
1	人生100年時代の年金戦略	田村 正之／著	日本経済新聞出版社	2018	EB
2	LIFE SHIFT [1] 100年時代の人生戦略	リンダ・グラットン／著 アンドリュー・スコット／著	東洋経済新報社	2016	BZ
3	LIFE SHIFT 2 100年時代の行動戦略	リンダ・グラットン／著 アンドリュー・スコット／著	東洋経済新報社	2021	BZ
4	ジェンダー白書9 アクティブシニアが日本を変える	北九州市立男女共同参画センター・ムーブ	明石書店	2013	BD
5	没イチ パートナーを亡くしてからの生き方	小谷 みどり	新潮社	2018	EC
6	「エイジノミクス」で日本は蘇る 高齢社会の成長戦略	吉川 洋	NHK出版	2017	DB
7	熟年離婚再考	熊谷 文枝／著 佐藤 淳子／著 原田 進安／著	試論社	2010	GB
8	高齢者とジェンダー	春日 キスヨ／著	ひろしま女性学研究所	2009	EC