

# 来るなら来い！ 人生100年時代

【100年時代を生き抜くために】

	タイトル	人名	出版者	請求記号
1	子どもとシニアが元気になる絵本の読み聞かせガイド	世代間交流プロジェクト 「りぷりんと・ネットワーク」／編著	東京：ライフ出版社	019 2 01
2	不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方	中村 恒子／著	東京：すばる舎	159 79 P1
3	100歳人生を生きる！	櫻井 秀勲／著	東京：きずな出版	159 79 P3
4	わたしの100歳地図	和田 秀樹／著	東京：主婦の友社	159 79 P3
5	93歳でわかったこと	細井 恵美子／著	東京：興陽館	159 79 P4
6	人生は80歳からがおもしろい	吉川 幸枝／著	東京：アスコム	159 79 P4
7	111歳。やっぱり、めでたい！	山下 義一／著	広島：南々社	159 08
8	こころの匙加減	高橋 幸枝／著	東京：飛鳥新社	159 06
9	L I F E S H I F T	リンダ・グラットン／著	東京：東洋経済新報社	159 06
10	人生100年時代の覚悟の決め方	小川 仁志／著	東京：方丈社	159 09
11	本音で生きる	堀江 貴文／著	東京：S Bクリエイティブ	159 P1
12	ないがままで生きる	玄侑 宗久／著	東京：S Bクリエイティブ	188 84 P1
13	102歳、一人暮らし。	石井 哲代／著	東京：文藝春秋	2891 イ
14	人生100年時代のお金の不安がなくなる話	竹中 平蔵／著	東京：S Bクリエイティブ	330 4 P1
15	100歳まで生きる手抜き論	吉沢 久子／著	東京：幻冬舎	367 7 07
16	老いの福袋	樋口 恵子／著	東京：中央公論新社	367 7 P1
17	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	東京：労務行政	367 7 P1
18	老後の年表	横手 彰太／著	東京：かんき出版	367 7 P1
19	90歳、老いてますます日々新た	樋口 恵子／著	東京：柏書房	367 7 P3
20	まるちゃんの老いよボチボチかかってこい！	上村 悦子／著	京都：クリエイツかもがわ	367 7 P3
21	91歳、ヨタへ口怪走中！	樋口 恵子／著	東京：婦人之友社	367 7 P4

	タイトル	人名	出版者	請求記号
22	人生100年時代の脳科学	中村 克樹／著	東京：くもん出版	491 37 P1
23	自分が高齢になるということ	和田 秀樹／著	東京：新講社	493 75 O8
24	おだやかに80歳に向かうボケない食生活	保坂 隆／著	〔芦屋〕：まこといちオフィス	493 75 P3
25	認知症の人の「かたくなな気持ち」が 驚くほどすーっと穏やかになる接し方	藤原 るか／著	東京：すばる舎	493 75 P3
26	認知症は自分で防げる！	広川 慶裕／監修	東京：オレンジページ	493 75 P3
27	認知症は予防が9割	森 勇磨／著	東京：マガジンハウス	493 75 P3
28	人生100年時代歯を長持ちさせる鉄則（ルール）	魚田 真弘／〔著〕	東京：クロスメディア・パブリッシング	497 P1
29	医療福祉のプロがすすめる 人生100年時代の「健康」を問い直す1000冊	結城 俊也／編	東京：日外アソシエーツ	498 03 P1
30	100歳までボケず、元気に生きる101の方法	白澤 卓二／著	東京：三笠書房	498 3 O1
31	101歳現役医師の死なない生活	田中 旨夫／著	東京：幻冬舎	498 3 P0
32	おうち養生きほんの100	田中 友也／著	東京：KADOKAWA	498 3 P1
33	面白いほどわかる自律神経の新常識	久手堅 司／監修	東京：宝島社	498 3 P1
34	丹田発声・呼吸法で医者要らず	松井 和義／著	東京：コスモ21	498 34 P0
35	休養学	片野 秀樹／著	東京：東洋経済新報社	498 35 P4
36	50歳からのこれでグッスリ！！眠りの習慣	保坂 隆／著	東京：小学館	498 36 P4
37	「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物	渡辺 雄二／著	東京：大和書房	498 51 P3
38	たんぱく質早わかり	女子栄養大学出版部／編	東京：女子栄養大学出版部	498 55 P3
39	100年長生き食	森 由香子／著	東京：Gakken	498 58 P3
40	100歳まで元気！	東京トータルライフクリニック／編	東京：三宝出版	498 O3
41	人生100年時代の60歳からの家	湯山 重行／著	東京：エクスナレッジ	527 P0
42	老いてこそわかる映画がある	吉村 英夫／著	東京：大月書店	778 2 N4
43	曾祖父（ひいじいさん）虚子の一句	稲畑 広太郎／著	調布：ふらんす堂	9113 効

	タイトル	人名	出版者	請求記号
44	シルバー川柳ベストセレクション	全国有料老人ホーム協会／編	東京：ポプラ社	9114 シル
45	シルバー川柳 丘を越えて編	みやぎシルバーネット／編	東京：河出書房新社	9114 シル
46	更年期障害だと思ってたら重病だった話	村井 理子／著	東京：中央公論新社	916 ムラ
47	孤独は贅沢	ヘンリー・D. ソロー／著	東京：興陽館	934 ヲロ
48	死ぬより老いるのが心配だ	ドナルド・ホール／著	東京：辰巳出版	934 ホル

### 【こんな老人に私はなりたい】



	タイトル	人名	出版者	請求記号
49	ふたりの桃源郷	佐々木 聰／著	東京：文藝春秋	H 369 O9
50	八重子のハミング	陽 信孝／著	東京：小学館	H 916 ミナ
51	雲流る (第九版)	陽 信孝／著	陽 信孝	H 950 ミナ
52	スティーブ・ジョブズの生き方	カレン・ブルーメンタール／著	東京：あすなろ書房	28 ショ
53	日野原重明一〇〇歳	日野原 重明／著	東京：NHK出版	289 ヒノ
54	94歳	牧野 富太郎／著	東京：興陽館	289 マキ
55	養老先生、再び病院へ行く	養老 孟司／著	東京：エクスナレッジ	498 04 P3
56	101歳の教科書	入江 一子／著	東京：生活の友社	723 1 O8
57	ゲゲゲの女房	武良 布枝／著	東京：実業之日本社	726 10 N8
58	93歳・現役漫画家。病気だらけをいっそ楽しむ50の長寿	やなせ たかし／著	東京：小学館	726 10 O2
59	優しいライオン	小手鞠 るい／著	東京：講談社	726 10 O5
60	85歳のひとり暮らし	田村 セツコ／著	東京：興陽館	726 50 P3
61	ターシャ・テューダー人生の楽しみ方	食野 雅子／著	東京：海竜社	726 60 P1
62	かがくいひろしの世界		東京：ブロンズ新社	726 60 P3
63	篠田桃紅		東京：平凡社	728 21 P2
64	笑顔のクスリ	小野 庄一／写真	東京：木楽舎	748 N4

	タイトル	人名	出版者	請求記号
65	じいちゃんさま	梅 佳代／著	東京：リトルモア	748 N8
66	みさおとふくまる	伊原 美代子／写真・文	東京：リトルモア	748 O1
67	100歳のファインダー	笹本 恒子／写真	東京：東京新聞	748 O4
68	ぼくはあと何回、満月を見るだろう	坂本 龍一／著	東京：新潮社	764 7 P3
69	人生とは勇気	児玉 清／著	東京：集英社	778 21 O2
70	100歳の流儀	新藤 兼人／著	東京：PHP研究所	778 21 O2
71	70からはやけっぱち	野際 陽子／著	東京：KADOKAWA	778 21 O5
72	火野正平	火野 正平／著	東京：講談社	778 21 O6
73	役者人生、泣き笑い	西田 敏行／著	東京：河出書房新社	778 21 O6
74	倍賞千恵子の現場	倍賞 千恵子／著	東京：PHP研究所	778 21 O7
75	一切なりゆき	樹木 希林／著	東京：文藝春秋	778 21 O9
76	内田裕也、スクリーン上のロックンロール	内田 裕也／著	東京：キネマ旬報社	778 21 O9
77	樹木希林120の遺言	樹木 希林／著	東京：宝島社	778 21 O9
78	91歳5か月	岸 恵子／著	東京：幻冬舎	778 21 P4
79	歳月	鈴木 敏夫／著	東京：岩波書店	778 77 P3
80	瓢箪から人生	夏井 いつき／著	東京：小学館	9113 ナ
81	百歳	柴田 トヨ／著	東京：飛鳥新社	9115 ハ
82	こんにちは	谷川 俊太郎／著	東京：ナナロク社	9115 知
83	トットひとり	黒柳 徹子／著	東京：新潮社	9146 知
84	ほとけさま	白洲 正子／著	東京：ワイアンドエフ	9146 シ
85	老いの僥倖	曾野 綾子／著	東京：幻冬舎	9146 ソ
86	おとうさんは103さい	信友 直子／作	東京：さ・え・ら書房	F1 ノ

萩図書館 令和7年1月22日作成