

| 書名                                | 巻次 | 著者名           | 出版者            |
|-----------------------------------|----|---------------|----------------|
| 成年後見のことならこの1冊                     |    | 堀川 末子／監修 執筆   | 自由国民社          |
| NHKためしてガッテン「目の老化」を防ぐ新常識           |    | NHK科学 環境番組部／編 | 主婦と生活社         |
| あなたの老いは舌から始まる                     |    | 菊谷 武／著        | NHK出版          |
| やめたいのにやめられない悪い習慣をやめる技術            |    | 小早川 明子／著      | フォレスト出版        |
| 健康・医療情報の見極め方・向き合い方                |    | 大野 智／著        | 大修館書店          |
| 10の悩みと向き合う                        |    | 島田 裕巳／著       | 大和書房           |
| 熟年離婚の損と得                          |    | 池内／ひろ美／著      | ワニブックス         |
| 男の更年期                             |    | 奥山／明彦／編       | 昭和堂            |
| 60代の生き方・働き方                       |    | 阿部 絢子／著       | 大和書房           |
| 集まって住む「終の住処」                      |    | 斉藤 祐子／著       | 農山漁村文化協会       |
| Q&A孤独死をめぐる法律と実務                   |    | 武内 優宏／著       | 日本加除出版         |
| 定年前後からの仕事選び全ガイド                   |    | 成美堂出版編集部／編    | 成美堂出版          |
| 花が咲かない、うまく育たないのはなぜ?という疑問が一気に解消する本 |    | 主婦の友社／編       | 主婦の友社          |
| 残される母親が安心して暮らすための手順のすべて           |    | えがお相続相談室／著    | 秀和システム         |
| おひとりさまの「シニア金融」                    |    | 岡内 幸策／著       | 日本経済新聞出版社      |
| 漢方薬の選び方・使い方                       |    | 木下 繁太郎／著      | 滋慶出版／つちや書      |
| 誰にも訪れる耳の不調・難聴を乗り越える本              |    | 杉浦 彩子／著       | さくら舎           |
| 草花の「困った!」解決ナビ                     |    | 室谷 優二／著       | 主婦の友社          |
| 「認知症が気になりだしたら、歯科にも行こう」は、なぜ?       |    | 早田 雅美／編著      | 朝日新聞出版(発売)     |
| 棺桶出せるか                            |    | 田沼 武能／著       | 小学館            |
| 大切な人を亡くしたあなたに知っておいてほしい5つのこと       |    | 井手 敏郎／著       | 自由国民社          |
| 60歳からの幸せ臨終学                       |    | 志賀 貢／著        | 海竜社            |
| たばこを吸っている人、吸っていた人が健康のためにできること     |    | 奥仲 哲弥／著       | エクスナレッジ        |
| いつ死んでも後悔しない!かしこい「生前贈与」            |    | 渡辺 由紀子／著      | PHP研究所         |
| 生前準備の基礎知識                         |    | 本田 桂子／著       | 旬報社            |
| おひとりシニアのよろず人生相談                   |    | 樋口 恵子／著       | 主婦の友社          |
| 後悔しない「年賀状終活」のすすめ                  |    | 澤岡 詩野／著       | カナリアコミュニケーションズ |
| Q&A庭づくりの「困った!」を解決するアドバイス100       |    |               | 主婦と生活社         |
| たった5分で孫が喜ぶ100の法則                  |    | ルッコラ／編・著      | 講談社            |
| すぐに忘れてしまう自分が怖くなったなら読む本            |    | 浦上 克哉／監修      | 徳間書店           |
| 60歳からしておきたいこと                     |    | 坂東 真理子／著      | 世界文化社          |

|                               |           |                      |                     |
|-------------------------------|-----------|----------------------|---------------------|
| コロナ時代を生きるヒント                  |           | 鎌田 實〓著               | 潮出版社                |
| 気になる「臭い」がみるみる消える100のコツ        |           | 主婦の友社〓編              | 主婦の友社               |
| シニアのための防災手帖                   |           | 三平 洵〓監修              | 産業編集センター            |
| あなたのもの忘れ、「いわゆるボケ」ですか「認知症」ですか？ |           | 浦上 克哉〓著              | 徳間書店                |
| 「最期まで自宅」で暮らす60代からの覚悟と準備       |           | 大久保 恭子〓著             | 主婦の友社               |
| ちょいボケ迷走記                      |           | 野末 陳平〓著              | 青春出版社               |
| お墓のことを考えたらこの1冊                |           | 石原 豊昭〓著              | 自由国民社               |
| 補聴器の必要な人、不要な人                 |           | 神崎 仁〓著               | 医学と看護社              |
| もめる相続もめない相続                   |           | 灰谷 健司〓著              | 角川マガジズ              |
| 感情をコントロールする力                  |           | 和田 秀樹〓著              | PHP研究所              |
| 悩まない                          |           | 矢作 直樹〓著              | ダイヤモンド社             |
| 爺の手習い                         |           | 吉川 潮〓著               | ワニ・プラス              |
| マンガでわかる中高年のADHD・ASD生きづらさ克服ガイド |           | 福西 勇夫〓著              | 法研                  |
| 絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決！             |           | 山田 晴子〓著              | 女子栄養大学出版部           |
| 夜間頻尿朝までぐっすり!自宅ケアBOOK          |           | 主婦と生活社ライフ<br>ケア編集部〓編 | 主婦と生活社              |
| 40代からシニアまで睡眠の悩み               |           | 三島 和夫〓監修             | NHK出版               |
| 調停による円満解決                     |           | 日本調停協会連合会〓           | 有斐閣                 |
| 薬のギモン早わかり帖                    |           | 藤井 義晴〓著              | 主婦の友社               |
| 底地・借地で困ったときに最初に読む本            |           | 中川 祐治〓[著]            | クロスメディア・パ<br>ブリッシング |
| 90歳になっても、楽しく生きる               |           | 樋口 恵子〓著              | 大和書房                |
| 頻尿・尿もれ                        |           |                      | 文響社                 |
| 幸せな人生のしまい方                    |           | 二チリョク〓著              | 主婦の友社               |
| マンガでわかる!相続税のすべて               | '21~'22年版 | 須田 邦裕〓監修             | 成美堂出版               |
| 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              |
| おひとりさまの認知症                    |           | 高瀬 義昌〓監修             | 主婦の友社               |
| 禁煙外来へようこそ                     |           | 高橋 裕子〓著              | 遊タイム出版              |
| 中高年の目の病気                      |           | 大鹿 哲郎〓総監修            | 日本放送出版協会            |
| 老年の読書                         |           | 前田 速夫〓著              | 新潮社                 |
| “負動産”にしないための実家の終活             |           | 小島 一茂〓著              | 同文舘出版               |
| 遺産分割のことならこの1冊                 |           | 内海 徹〓著               | 自由国民社               |
| 検査結果なんでも早わかり事典                |           | 小橋 隆一郎〓著             | 主婦の友社               |
| つながるための言葉                     |           | 勝浦 雅彦〓著              | 光文社                 |
| 「人生案内」孫は来てよし、帰ってよし            |           | 大日向 雅美〓著             | 東京堂出版               |
| 安全&安心!やさしいクルマ運転術              |           | 吉田 由美〓著              | 日本文芸社               |
| ゼロからわかる墓じまい                   |           | 吉川 美津子〓著             | 双葉社                 |

|                               |           |                   |           |
|-------------------------------|-----------|-------------------|-----------|
| ほら、あの「アレ」は…なんだっけ？             |           | マーサ W. リア／著       | 講談社       |
| 子の世話にならずに死にたい                 |           | 井上／治代／著           | 講談社       |
| 葬儀・墓地のトラブル相談Q&A               |           | 長谷川 正浩／編          | 民法法研究会    |
| 暮らしの質が変わるリフォーム&リノベーションのヒント    |           | 主婦の友社／編           | 主婦の友社     |
| 公道・私道のトラブル解決法                 | [2019]第4版 | 高井 和伸／著           | 自由国民社     |
| 悩み方のレッスン                      |           | ジュリアン ショート／著      | 日本放送出版協会  |
| 町内会のすべてが解る！「疑問」「難問」100問100答   |           | 中田 実／共著           | じゃこめてい出版  |
| 70歳、はじめての男独り暮らし               |           | 西田 輝夫／著           | 幻冬舎       |
| 猫は悩まない                        |           | 板橋 興宗／著           | 時鐘舎       |
| 運営からトラブル解決まで自治会・町内会お役立ちハンドブック |           | 水津 陽子／著           | 有楽出版社     |
| ムカッ！ときたとき読む本                  |           | 菊入／みゆき／著          | ベストセラーズ   |
| オトコのうつ                        |           | デヴィッド B. ウェクスラー／著 | 星和書店      |
| よくわかる初心者のためのパソコン入門            |           | 富士通ラーニングメディア／著 制作 | FOM出版     |
| できるゼロからはじめるタブレット超入門           |           | 法林 岳之／著           | インプレスジャパン |
| 老いてこそデジタルを。                   |           | 若宮 正子／著           | 1万年堂出版    |
| はじめての今さら聞けないLINE入門            |           | 高橋 慈子／著           | 秀和システム    |
| 気持ちが伝わる手紙・はがきの書き方全集           |           | 中川 越／著            | PHP研究所    |
| かみやすい飲み込みやすい高齢者のやわらか食         |           | 江頭 文江／著           | 学研プラス     |
| 快適エコのライフスタイル冬の省エネ生活           |           | 和田 由貴／講師          | NHK出版     |
| 箸の作法                          |           | 奥田 和子／著           | 同時代社      |
| 噛む力が弱った人のおいしい長生きごはん           |           | クリコ／著             | 講談社       |
| 小林照子のメイクの力                    |           | 小林 照子／著           | PHP研究所    |
| 図解知らないとソンをする！定年後のお金           |           | 畠中 雅子／監修          | 学研プラス     |
| いい白髪ケア、やばい白髪ケア                |           | 伊熊 奈美／著           | 小学館       |
| 図解60歳からのダイエット！らくらくかんたん体操！     |           | 板倉 弘重／監修          | 日東書院本社    |
| 「噛む」「のみこむ」が困難なお年寄りにやさしいレシピ    |           | 清水 イツミ／著          | メディクス     |
| 55歳からの新しい食卓                   |           | 上田 淳子／著           | 学研プラス     |
| 最速でバレずに気になる薄毛をカバーする           |           | 宮本 洋平／著           | すばる舎リンケージ |
| 60歳からの料理事始め                   |           | 江上／栄子／監修          | 主婦と生活社    |
| 70歳からのお金と暮らし人生の再設計ガイド         |           |                   | 朝日新聞出版    |
| シニアライフを快適に                    |           | 桜井／由美子／著          | 一橋出版      |

|                      |  |          |         |
|----------------------|--|----------|---------|
| 脱白髪染めのはじめかた          |  | 伊熊 奈美／著  | グラフィック社 |
| 知らないと損するシニア割引徹底活用ガイド |  | 造事務所／編   | 双葉社     |
| さあ、バリアフリー温泉旅行に出かけよう! |  | 山崎 まゆみ／著 | 河出書房新社  |