



定年はゴールですか？ ～ゼロから始める定年生活～



アルザにいがた情報図書室より本のご紹介

定年前後の男性の生き方・コミュニケーションに関する本

- 『定年からの青春未来図 一生を心明るく生きていく秘訣』 坂口 克洋／著 三和書籍
『60歳からの暮らしの処方箋』 西 和彦／著 幻冬舎ルネッサンス
『定年入門 イキイキしなくちゃダメですか』 高橋 秀実／著 ポプラ社
『タモリさんに学ぶ「人生のたたみ方」 70歳からの「しばられない生き方」のすすめ』 内藤 誼人／著 廣済堂出版
『定年後の日本人は世界一の楽園を生きる』 佐藤 優／著 飛鳥新社
『夫婦・カップルのためのアサーション 自分もパートナーも大切に自己表現』 野末 武義／著 金子書房
『老害 子ども世代は逃れられない』 グループわいふ／著、佐藤 ゆかり／著 ミネルヴァ書房
『気がつけばドッキョロージン ハッピーシングルライフ』 澁澤 幸子／著 じゃこめてい出版
『50歳・男の世界の広げ方 いきいきシニアライフに向けていま何をすべきか』 鴻野 日出男／著 実務教育出版
『老活のすすめ はじめること続けること見直すこと』 坂東 眞理子／著 飛鳥新社
『老後六法』 佐藤 省吾，ベンチャーサポート相続税理士法人，三原 由紀／監修 電波社
『シニア六法』 住田 裕子／監修・著 KADOKAWA

認知症・男性の介護に関する本

- 『誰も書かなかった認知症の話 現場からの報告』 等々力 務／著 新潟日報事業社
『弱った親と自分を守るお金とおトクなサービス超入門 知っトク介護』 安藤 なつ／著，太田 差恵子／著 KADOKAWA
『親のトリセツ シリーズ2冊』 カートン／著 KADOKAWA
『認知症になった私が伝えたいこと』 佐藤 雅彦／著 大月書店
『男の介護 認知症介護で困っているあなたに』 中村 和仁／著 新泉社
『「絆」を築くケア技法ユマニチュード 人のケアから関係性のケアへ』 大島 寿美子／著，イヴ・ジネスト／監修，本田 美和子／監修 誠文堂新光社
『家族のためのユマニチュード “その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア』 イヴ・ジネスト／著，ロゼット・マレスコッティ／著，本田 美和子／著 誠文堂新光社



アルザにいがた情報図書室は、新潟市立図書館のカードで貸出できます。
予約でお近くの図書館に取り寄せることができますので是非ご利用下さい。



2026.1