

老活・終活のススメ

人生100年時代。今を楽しみ、遺されるものに負担がないよう、^{つい}終に備えませんか？

【老いを楽しむ:老活についての本】

| No. | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 | 資料No. |
|-----|---|-----------------------|----------------|---------|---------------|------------|
| 1 | ピンピン、ひらり。鎌田式しなやか老活術 | 鎌田 實／著 | 小学館 | 2022.4 | S/159.79/カマ | 0112454569 |
| 2 | Oil<老いる> OVER50人生完成期の自由な暮らし vol.1 あとまわしにしない「生活設計」 | まちづくり広場<Oil>編集委員会／[編] | ジャパンマシニスト社 | 2021.9 | 4W/367.7/オイ/1 | 1111490882 |
| 3 | もし波平が85歳になったら? | 近藤 昇／著, 近藤 誠二／著 | カナリアコミュニケーションズ | 2022.8 | 4W/367.7/コン | 0112496946 |
| 4 | 人生100年時代を楽しむ生き方 定年後を豊かにする28のインタビュー | 『月刊シルバー人材センター』編集室／編 | 労務行政 | 2021.8 | 4W/367.7/シン | 0112367313 |
| 5 | ゆるくつながる 笑いで広がる共感とコミュニティ | 田久 朋寛／著 | 春陽堂書店 | 2022.1 | 4W/367.7/タキ | 1111716948 |
| 6 | 東大が考える100歳までの人生設計 ヘルシーエイジング | 東京大学高齢社会総合研究機構／監修 | 幻冬舎 | 2017.3 | 4W/367.7/トウ | 0111684536 |
| 7 | 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 | 2020.9 | 4W/367.7/ハン | 0112188001 |
| 8 | 老〜い、どん! [1] 70〜90代あなたにも「ヨタヘ口期」がやってくる | 樋口 恵子／著 | 婦人之友社 | 2019.12 | 4W/367.7/ヒク | 0112091512 |
| 9 | 栗原式不老長寿大全 3600万人のシニアを守る最強の内科医、人生の後半を生き抜く18の鉄則。 | 栗原 毅／著 | 主婦の友社 | 2021.11 | 4H/498.3/クリ | 0112276458 |
| 10 | 泣いて生まれて笑って逝こう | 昇 幹夫／著 | 春陽堂書店 | 2022.6 | 4H/498.3/ノホ | 0112483593 |
| 11 | 現役長寿医に学ぶ極上の老い方 80歳以上医師7人の健やかなの秘訣を探る | 荒川 典子／著 | 辰巳出版 | 2019.12 | 4H/498.38/アラ | 1109754935 |
| 12 | 人生100年の習慣 百寿者の健康の秘密がわかった | NHKスペシャル取材班／著 | 講談社 | 2018.1 | 4H/498.38/シン | 0111784328 |

【人生のエンディングに備える:終活についての本】

| No. | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 | 資料No. |
|-----|---|-------------------|-----------------|--------|-------------|------------|
| 13 | デジタル遺品の探しかた・しまいかた、残しかた+隠しかた 身内が亡くなったときのスマホ・パソコン・SNS・ネット証券・暗号資産等への対や、デジタル終活がわかる本 | 伊勢田 篤史／著, 古田 雄介／著 | 日本加除出版 | 2021.1 | 007.609/イセ | 0112394060 |
| 14 | いざ!というとき得をする法律のきほん vol.1 終活と相続 | 山田 剛志／監修 | 日新 | 2021.5 | 320/イサ/1 | 0112346464 |
| 15 | 終活と相続・財産管理の法律相談 | 平田 厚／著 | 青林書院 | 2022.2 | 324.7/ヒラ | 1111565485 |
| 16 | はじめて読む終活の基礎知識 | 河崎 康次／著 | 文芸社 | 2020.2 | 4W/367.7/アン | 0112110479 |
| 17 | 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 | 4W/367.7/エヒ | 0112230938 |
| 18 | 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 | 4W/367.7/キク | 0112349013 |

【人生のエンディングに備える:終活についての本 続き】

| No. | 書名 | 著者 | 出版社 | 出版年 | 請求記号 | 資料No. |
|-----|---|---------------|-----------------|---------|--------------|------------|
| 19 | 終活! 送る人送られる人もホッと満足できる本 | 後閑 愛実/著 | まこといちオフィス | 2022.7 | 4W/367.7/コカ | 1111676050 |
| 20 | おひとりさまの終活準備BOOK 始めた人から“安心” | 酒井 富士子/著 | 三笠書房 | 2022.1 | 4W/367.7/サカ | 0111867126 |
| 21 | 終活読本。まだ早いと思ったときが始めどき | | マガジンハウス | 2022.1 | 4W/367.7/シュ | 0112416632 |
| 22 | 修活読本 人生のすばらしい修め方のすすめ、終活から修活へ、人生100年時代を迎えて | 一条 真也/監修 | 現代書林 | 2019.8 | 4W/367.7/シュ | 1109630424 |
| 23 | 人生100年「もしも」に備えるお金と知恵 老後・相続・親・墓・葬式 | | 朝日新聞出版 | 2018.4 | 4W/367.7/シン | 1109105948 |
| 24 | シニア六法 | 住田 裕子/監修・著 | KADOKAWA | 2020.8 | 4W/367.7/スミ | 0112174604 |
| 25 | もしもの時の「終活・相続」バイブル | 瀬野 弘一郎/[著] | クロスメディア・パブリッシング | 2018.12 | 4W/367.7/キク | 0111949297 |
| 26 | 高知の終活 シニアと家族のための終活本 Vol. 2 | ファクトデザイン事務所/編 | ファクトデザイン事務所 | 2020.2 | 4W/367.7/コウ | 0103454373 |
| 27 | 必勝!!終活塾 早死にしても、長生きしても後悔しない | 高橋 泰源/著 | 双葉社 | 2019.7 | 4W/367.7/効 | 0112035671 |
| 28 | 家族に感謝される終活整理術 2150件以上の遺品整理の現場で家族が困っていたことから導き出した | 内藤 久/著 | 彩図社 | 2022.8 | 4W/367.7/ナイ | 1111657803 |
| 29 | “もしも”のときに子どもに迷惑をかけないための準備ブック これで安心 | 永峰 英太郎/著 | 永岡書店 | 2021.8 | 4W/367.7/ナカ | 0112372830 |
| 30 | 身内に迷惑をかけない生前の手続き 入門編 | | マガジンハウス | 2019.12 | 4W/367.7/ミウ | 0112076955 |
| 31 | 看取り医が教える身近な人の“もしも”に備えるエンディングガイド | 田谷 光一/監修 | 文友舎 | 2019.12 | 4W/367.7/ミト | 1109687044 |
| 32 | 老後とお金の不安が軽くなる終活の便利帖 | 小泉 寿洋/監修 | マキノ出版 | 2022.9 | 4W/367.7/ロウ | 0112499589 |
| 33 | おひとりさまの終活まるわかり読本 この1冊で安心! 身の回りの整理から葬儀・相続の準備まで | レガシィ/監修 | PHP研究所 | 2020.1 | 4W/367.75/オヒ | 0112183921 |
| 34 | 賢く安心な、おひとりさまの終い方 | | 宝島社 | 2021.2 | 4W/367.75/カシ | 0112230458 |
| 35 | 家族に頼らないおひとりさまの終活 あなたの尊厳を託しませんか | 奥田 周年/ほか著 | ビジネス教育出版社 | 2021.8 | 4W/367.75/カリ | 0112367330 |
| 36 | 幸せな人生のしまい方 送られる側・送る側が読む終活の本 | ニチリョク/著 | 主婦の友社 | 2022.9 | 385.6/シア | 0112498728 |
| 37 | おひとりさまの終活準備BOOK 始めた人から“安心” | 酒井 富士子/著 | 三笠書房 | 2022.1 | 4W/367.75/サカ | 0111867126 |

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。(並びは請求記号順です)

○請求記号に4H・4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペース、Sは2階新書コーナーにあります。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)