

## 【インターネットで発見!】

今回のテーマについて、お勤めのホームページをご紹介します。



### 「いきいきシニア応援サイト」

相模原市で活躍したいシニアの方に情報を提供しています。仲間づくり、教養を深める、施設の利用などのカテゴリーから利用できるサービスを調べることができます。

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/senior/>

### 「スマート・ライフ・プロジェクト」

健康寿命を延ばすことをスローガンに掲げる、厚生労働省の国民運動です。運動・食生活・禁煙を中心に、日常生活への取り入れ方のヒントを紹介しています。「健康手帳」がダウンロードできます。

<http://www.smartlife.go.jp/>

### 「シニア・ジョブスタイル・かながわ」

ライフスタイルに合わせた就業の相談から紹介まで、神奈川県がハローワークと連携して運営を行っています。定年後も働きたいシニア世代を応援しています。

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/hz2/cnt/f70015/>

## 相模原市立橋本図書館

〒252-0143

相模原市緑区橋本3-28-1

電話 042-770-6600

FAX 042-770-6601

### 開館時間

○火曜日～金曜日

午前9時30分から午後8時まで

○土・日曜日・休日

午前9時30分から午後6時まで

○12月28日

午前9時30分から午後5時まで

ただし、12月28日が月曜日にあたる場合は休館

### 休館日

○月曜日

ただし、月曜日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○図書整理日

1月・4月を除く毎月第2木曜日。

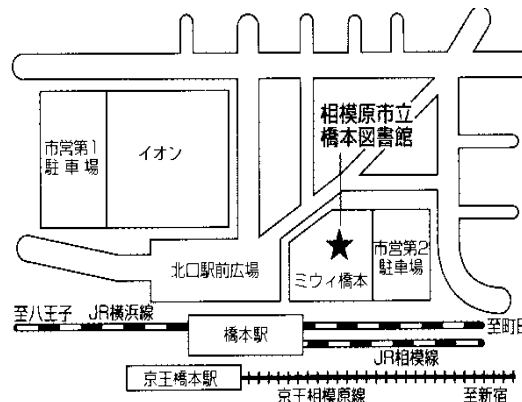
ただし、その日が休日の場合は開館し、翌日が休館

○年末年始

12月29日から1月4日

○蔵書点検期間

4月5日から4月11日



# 健康情報news

第31号

## 輝くシニア



相模原市立橋本図書館

2018年12月発行

AD367.75

『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 2018  
銀行勤務を経て経営コンサルタントを手掛ける筆者が、最低限知っておきたいお金の知識を解説します。人生100年時代、いつかは一人になる私たちに向けて、お金の話題を中心に健康・孤独・老いとの向き合い方までを、自身の経験を交えてまとめています。

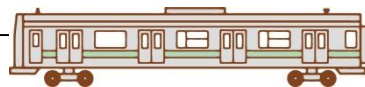


ブックリスト



橋本図書館所蔵の健康情報に関する本・雑誌を今回のテーマに沿ってご紹介いたします。

☆ご紹介した本やサイトに掲載されている特定の医療機関や療法をお勧めするものではありません。



TR686.21

『シニア鉄道旅のすすめ』(平凡社新書)

野田隆／著 平凡社 2018  
自らもシニア世代となった鉄道マニアの著者が提案する、新たな大人の鉄道旅行の本です。JR各社のお得なきっぷ、割引サービスから大人向け観光列車の楽しみ方までを解説します。単なる移動の手段とはひと味違う、優雅な鉄道旅行の魅力を伝えます。

AD367.7

『精神科医が教えるお金をかけない

「老後の楽しみ方」』

保坂隆／著 PHP研究所 2018  
シニアになれば収入は減りますが、その分必要なお金も小さくなるので、生活はうまく収まるもの。実は収入の多寡よりも、その使い方が大切だと筆者は言います。心を豊かにするお金の使い方を指南しながら、老後の経済不安を取り除いてくれるアドバイスが詰まった一冊です。



Z

『おとなの健康』

オレンジページ 季刊

巷にあふれる健康法や医療情報の中から、信頼できるものを見極めることは大切です。健康寿命を延ばして元気に暮らしたい、50代からの健康情報誌です。

159.79

『人生は70歳からが一番面白い』

弘兼憲史／著 SBクリエイティブ 2018  
平均寿命が80歳を超える今、70代は心も体もまだまだ元気です。家族との関係を見直し自立し、現実を受け入れて人生を楽しみ、そして社会に役立ちたい。そんなシニア男性に向けた、日々を上機嫌で過ごすためのヒントが満載です。

☆他にもこんな本があります☆

AD493.185 『70歳からの筋トレ&ストレッチ』

大淵修一／編著 法研 2017

LI596/赤 『小さなフライパン1つで！

シニアの1人分ごはん』

NHK出版 2016

AD369.26 『メイクがシニアを元気にする』

みきしほ／著 メディアランド 2017

CO694.6/ミト 『大人のためのスマホのトリセツ。

2017-2018』

宝島社 2017

AD367.75 『60歳からの「ひとり暮らし」

実例とアイデア集』

主婦の友社／編 主婦の友社 2015

911.4 『いちばんやさしい！楽しい！

シルバー川柳入門』

水野タケシ／著 河出書房新社 2018