

心ゆたかに 生涯読書

皆さんは「敬老の日 読書のすすめ」を知っていますか？

公財)読書推進協議会が、毎年おすすめの本を選定してリーフレットを作成し、全国の公共図書館・書店などに配布しています。

今年の敬老の日は9月15日でしたが、秋の夜長に気になった本を読んでみませんか？



保坂 隆

ムリなく気楽にちょうどよく
「ひとり老後」の人づきあいの知恵袋

身近な人たちと「ほどよい距離」でつきあいながら、自分の時間を楽しみ、心地よく暮らすコツをアドバイス。

1,540円 明日香出版社

小暮涼子

60代 大人旅の愉しみと工夫

60代からの旅はのんびり、ゆっくり、無理をしない。体力も費用も抑えめに。人生後半に経験する旅はとても豊か。

1,540円 主婦と生活

北大路公子

キミコのよろよろ養生日記

大病しても、人生はつづく。
思わず元気をもらえる、北海道在住ぐうたらエッセイストの、猫と散歩と養生の日々。

1,870円 集英社

湯浅景元

図解でわかる日常生活動作事典

70代以上のシニア向けの家庭内事故を防ぐためのマニュアルブック。日常生活の動作による体の負荷を図解で解説。

2,200円 徳間書店

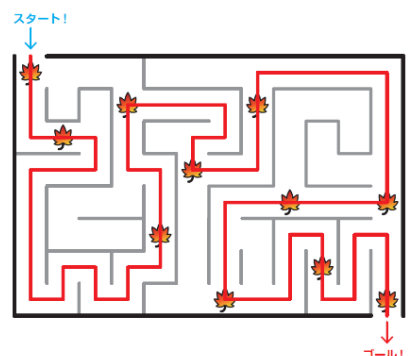


↑公益財団法人読書運動推進協議会 ホームページはこちら

2025年のおすすめ24冊の一部です。
こちらで紹介している以外の本はぜひHPをご覧ください。

出展：公益財団法人読書運動推進協議会 HP

答え



お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター

☎(044)930-5151