



特集

敬老の日 読書のすすめ

「本を読むと若くなる」といわれています。社団法人読書推進協議会が推薦する図書や、シルバーでも元気に活躍している作家の本を特集します。

「すぐ死ぬんだから」内館牧子(Fウチ)

歳を取ったら「見た目ファースト」。くすんだバアサンにはなりたくない！人生100年時代の新終活小説。

「70歳のたしなみ」坂東眞理子(159ハ)

人生100年時代の70代は貴重な黄金時代。70代をすこやかに快く生きるためのたしなみを紹介する。

「ことことこーこ」阿川佐和子(Fアガ)

母は認知症、自分は離婚。でも落ち込んでいられない！食べて笑って料理してー。今日も香子は奮闘する。

「人生は美しいことだけ憶えていればいい」

佐藤愛子(914.6サ)

この世におこることはすべて修行一。読むだけで元気が出る痛快人生論。

◆「樹木希林 120の遺言」樹木希林(778.2キ)

◆「猫も老人も、役立たずでけっこう」養老孟司(914.6ヨ)

◆「先生、ちょっと人生相談いいですか？」

◆「鼓に生きる」田中佐太郎他(774.7タ)

瀬戸内寂聴他(914.6セ)

◇◇◇須坂市にご縁のある女性初の写真家 笹本恒子さんの本◇◇◇

◆「103歳。どこを向いても年下ばかり」(740.2サ)

◆「人生の気品」(281.0ジ)

◆「お待ちになって元帥閣下」(740.2サ)

◆「輝く明治の女たち」(281/115)

「防災」特集

災害の備えは万全ですか？

いざという時のために役立つ

本を集めました。



◆「防災・減災につなげるハザードマップの活かし方」鈴木康弘(369.3ホ)

・ハザードマップの意味や役立て方は？

◆「命を守る水害読本」毎日新聞出版(369.3イ)

・逃げ遅れを防ぐための非難の方法は？

◆「地震の時の料理ワザ」坂本廣子(369.3サ)

・停電でも料理をつくるコツは？

月をながめてみませんか？

今年の中秋の名月は9月13日です

月の本を集めました

「月のきほん」白尾元理(446シ)

「月に恋」ネイチャープロ編集室(446.0ツ)

「和暦で食らそう」小学館(449.8リ)

「中秋の名月」とは？

太陰太陽暦の8月15日の月をさします。中秋の名月は農業の行事と結びつき、「いも名月」と呼ばれることもあります。月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わりました。