

2026 (令和8年)

●書店で目的の書籍をご注文のときにISBNの番号を明示すると便利です



岡嶋裕史(監修) 老いてこそ AI

生活・家事・趣味・お付きあい・終活など、70
のプロンプトを厳選した、すぐに使える「高齢
者のためのAI活用ガイド」。

1,650円
主婦と生活社



増田由紀
見てすぐ使える！70歳からのスマホでAI
覚えるAIへの質問の型はひとつだけ。すぐ
使えて、便利で自分らしい生活を作れる、ス
マホでAIの入門書決定版。

1,760円
祥伝社



和田秀樹
65歳からは戦略的ちょいデブ
65歳からは「ちょい太め」が一番長生き、そし
て幸せ！人生の後半戦を笑って過ごすための
「読む処方箋」です。

1,265円
青春出版社



安田依央
わたしの骨はどこへいく？
ひとりで生きることとはできる。でも、ひと
りで骨になるのは、難しい。終活のその先へ
「骨の道」を旅するエッセイ。

1,980円
集英社



新村 拓
新しい介護の日本史
古来、認知症などを患う人びとはいかに介護
されてきたか。今日の現状にもふれ、課題解
明の指針を示す注目作。

1,870円
吉川弘文館



萬田緑平
棺桶まで歩こう
病院に頼りすぎない“生ききる力”とは？
「歩けるうちは死にません」など現代の医療常
識を覆す提唱が満載の一冊。

1,034円
幻冬舎

【読書推進運動協議会とは】

読書推進運動協議会(略称「読進協」)は、読書の普及の推進によって、
わが国の文化の向上と社会の進展に寄与することを目的として、
1959年(昭和34年)の「読書週間」を契機に、
出版界と読書界の総意のもとに結成されたものです。
現在、全国40の道府県に読進協の設立をみて、
手を携えて読書推進運動を実施しています。
2013年(平成25年)4月1日、公益社団法人となりました。
年間の主な行事や運動には、
秋の「読書週間」、春の「こどもの読書週間」があります。
9月には「敬老の日読書のすすめ」を、
1月には若い人に贈る読書のすすめ「を実施します。
5年に一度、「全国読書グループ調査」を行います。
「優良読書グループの表彰」など、
読書推進のために多彩な運動を展開しています。

読書の楽しさ贈ります。

お礼、お祝い、お返しに……

全国共通図書カード

お求めは書店で
日本図書普及株式会社
<http://www.toshocard.com>

図書館印・書店印

9月21日は
敬老の日



公益社団法人
読書推進運動協議会
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-32
出版クラブビル6階
電話 (03) 5244-5270
FAX (03) 5244-5271
<http://www.dokusyo.or.jp>

敬老の日 読書のすすめ

心ゆたかに生涯読書

本を読んで
みませんか？

「本を読むと若くなる」といわれます。
読書が心の健康に役立つからです。
本を読むことが、頭の体操になるからです。
「本を読むと美しくなる」ともいわれます。
すぐれた本といっしょに呼吸し、
心を豊かに働かせている人は、
自然に目の輝きがまして、
自信のある顔立ちになるのでしょう。



阿刀田 高 90歳、男のひとり暮らし

老いを受け止めながら軽やかに過ごすコツを伝授し、人生の豊かさを再認識させてくれる滋味絶佳の老境エッセイ。
1,870円
ISBN978-4-10-603935-5 新潮社



高橋源一郎 ぼくたちはどう老いるか

誰もが歩む老いの「道」をたのしく歩きたい。「老い」の世界へ分け入ってその先へ。注目の思索エッセイ。
1,155円
ISBN978-4-02-295333-9 朝日新聞出版



秋山 仁 数学者に「終活」という解はない

後期高齢者、天涯孤独、だからどうした！身体は老けても全身全霊で余生に向き合う「こころのありかた」とは。
1,210円
ISBN978-4-06-541433-0 講談社



田村セツコ 最後までひとり暮らし

著者は88歳現役イラストレーター。ひとり暮らしを元気に最後まで楽しむための習慣が満載の一作。
1,540円
ISBN978-4-7569-2454-4 明日香出版社



岸本葉子 おひとりシニア、1年生

今のうちに備えつつ、今を楽しむ！賢く、無理なく、持続可能な「おひとりシニア」生活を考える、人気エッセイ。
1,870円
ISBN978-4-12-006000-7 中央公論新社



柳家三三 風まかせ十二カ月

当代きっての人気落語家、ときに熱く自身の体験を、ときに仲間や亡き名人たちとの思い出話を鮮やかに描く。
1,980円
ISBN978-4-00-061745-1 岩波書店



朝井まかて グロリアソサエテ

その家は、佳きものと美しい暮らしに満ちていた——。新たな美「民藝」の世界を切り開いた人々を描く歴史長編。
2,310円
ISBN978-4-04-115090-0 KADOKAWA



杉山響子 憤怒の人 母・佐藤愛子のカケラ

認知症になり記憶をなくしていく母の今と、自身の記憶の中にある母との濃密な思い出を綴った傑作エッセイ集。
1,870円
ISBN978-4-09-389830-0 小学館



唯川 恵 60代、日々好日 時々ため息

直木賞作家・唯川恵が、故郷、健康、ライフスタイルなど、自ら感じた60代の10年間で綴った待望のエッセイ！
1,760円
ISBN978-4-334-10825-0 光文社



阿川佐和子 年とる力

シリーズ累計237万部突破！高齢初心者になったアガワが披露する、これからの人生を楽しく過ごすためのヒント。
1,045円
ISBN978-4-16-661520-9 文藝春秋



和田秀樹 65歳、いまが楽園

肩書き、しがらみからの解放が幸福の入口！健康もお金も人づきあいも気楽に。“高齢者になった医者”の気づき。
1,045円
ISBN978-4-594-10102-2 扶桑社



ショコラ 60代から夢をかなえるひとり旅

ひとり旅を気楽に始める方法を提案。まずは近場に1泊2日から！老後生活の新しい楽しみ、発見できます。
1,760円
ISBN978-4-7991-1403-2 すばる舎



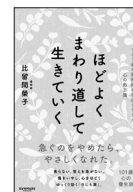
大西暢夫 炎はつなぐ

『ぶたにく』『ホハレ峠』等で知られる写真家・映画監督が、〈循環する暮らし〉のゆくえを追う感動のノンフィクション。
2,750円
ISBN978-4-620-32840-9 毎日新聞出版



みやぎシルバーネット(編) 河出書房新社編集部(編) 笑いあり、しみじみあり シルバー川柳 いまが幸せ編

全国の60～100歳越えリアル・シルバー作の爆笑・ほのぼの川柳傑作選、第29弾。読むだけで笑って元気になれる。
1,210円
ISBN978-4-309-03248-1 河出書房新社



比留間榮子 ほどよくまわり道して生きていく

大正12年創業のその薬局と同じ年齢の、おばあちゃん薬剤師、比留間榮子さんが手渡してきた心の処方箋。
1,540円
ISBN978-4-7631-4294-8 サンマーク出版



小林まさる(著) 川島隆太(監修) 92歳、小林まさるの脳トレスーパースター

脳トレ研究の第一人者、川島教授監修のもと、脳トレになるスープの作り方、まさるさんの脳トレスーパースタンプを紹介。
1,650円
ISBN978-4-05-802560-4 Gakken



由美村嬉々(作) 森 みどり(絵) おばあちゃんのおおいバラ

みんなに不可能と言われている「青いバラ」を作る夢をかなえようとするおばあちゃんと、それを応援する孫の物語。
1,650円
ISBN978-4-591-18653-4 ポプラ社



由美村嬉々(文) 室井さと子(絵) りおのおりがみ

施設に入る90歳のひいおばあちゃんと、「認知症」に直面する家族との交流を、ひ孫の「りお」の視点から描いた絵本。
1,650円
ISBN978-4-7515-3268-3 あすなろ書房