

6月の おすすめ本

＊福島県男女共生センター3階 図書室 ＊

『渡る世間に
やじ馬ばあさん
橋田壽賀子のことば』

【分類 2110/h】
橋田壽賀子/著
2021年 大和書房

いくつになっても好奇心を持ち続け、
時代に寄り添いながら、95歳まで仕事に
向き合ってきた名脚本家のことばに
元気をもらえる本です。



『マヤコー〇一歳
元気な心とからだを保つコツ』

【分類 4101/L】
室井摩耶子/著
2022年 小学館

101歳の今も活躍する現役の
日本最高齢ピアニストが健康長寿の
秘訣と自分らしく幸せに生きるコツを
教えてください。



OVER90に 元気の秘訣を学ぶ



『悩むヒマありや、
動きなさいよ！
死ぬまで現役、90歳！！』
【分類 2110/ウ】
内海桂子/作
2012年 牧野出版

9歳で奉公、16歳で漫才師デビューと
いう波瀾万丈の生涯を過ごした著者が
放つ、心に響く言葉の数々から
生涯現役の極意を知ることができます。



『92歳総務課長の教え
世界一仕事が楽しくなる！』

【分類 2202/タ】
玉置泰子/著
2022年 ダイヤモンド社

ギネス世界記録で「世界最高齢の
総務部員」として認定を受けた著者の
豊かな経験から、仕事に活かせる
手立てを学べる一冊です。



『いのち愛しむ、人生キッチン
92歳の現役料理家・

タミ先生のみつけた幸福術』
【分類 4203/ヒ】
桧山タミ/著
2017年 文藝春秋

料理家タミ先生が食を通して健やかに
生活する知恵や家族とのつながりなどを
伝授します。愛情レシピの記載もあります。