

●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



**坂東眞理子
祖父母の品格**

良識ある祖父母として、孫や子育て夫婦とどう向き合っていくべきか。教育のスペシャリストが解説する。

924円
朝日新聞出版

ISBN978-4-02-295303-2



**森永卓郎
森永卓郎流「生き抜く技術」**

著者、奇跡の書き下ろし！ 亡くなるわずか3週間前まで命を削りながら書き遺した日本人のための究極の幸福論！

1,870円
祥伝社

ISBN978-4-396-61835-3



和田秀樹
60代から100歳以上まで人生が楽しくなる「シニア推し活」のすすめ
高齢者医療の第一人者・和田秀樹が満を持して解説！ 今が最も楽しくなる「シニア推し活」の指南書。

1,540円
KADOKAWA

ISBN978-4-04-607204-7



堀野智子
101歳、現役の化粧品販売員トモコさんの一生楽しく働く教え
頑張らない、無理しない、気にしない。101歳の現役セールスレディが教える楽しく長く働く50の知恵。

1,540円
ダイヤモンド社

ISBN978-4-478-11996-9



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豊か。

1,540円
主婦と生活社

ISBN978-4-391-16433-6



山脇岳志
SNS時代のメディアリテラシー

情報爆発社会で、デマに流されず世界を広げるには？ よく考え、対話するための、メディアリテラシーの教科書。

1,320円
筑摩書房

ISBN978-4-480-25154-1

【読書推進運動協議会とは】

読書推進運動協議会は、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、40の道府県に読書推進運動協議会があり、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。

9月15日は
敬老の日

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

敬老の日
2025
(令和7年)
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。



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.dokusyosyo.or.jp>

●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

**美智子
歌集 ゆふすげ**

喜び、悲しみ、言葉にできない驚きや共感。三十一文字に凝縮されたゆたかな世界。その扉がいま開かれる。

1,980円
ISBN978-4-00-025435-9 岩波書店**津野海太郎
生きるための読書**

伊藤亜紗、斎藤幸平、森田真生、小川さやか、千葉雅也、藤原辰史……新世代の知性に会おうよろこび。86歳の知的冒険！

2,200円
ISBN978-4-10-318535-2 新潮社**朝倉かすみ
よむよむかたる**

平均年齢85歳の超高齢読書サークル。読みが語りを生み、語りが人生を照らし出す。傑作読書会小説。

1,870円
ISBN978-4-16-391897-6 文藝春秋**中脇初枝
天までのぼれ**

世界でも早い時期に女性参政権を求めて申し立てをした女性がいた。今あるものの尊さを知る著者初の評伝小説。

2,420円
ISBN978-4-591-15799-2 ポプラ社**ジーン・ダフィー 実川元子(訳)
サッカー・グラニーズ**

サッカーで人生を切り開いた南アフリカのおばあちゃんたち。彼女らと著者との交流を描いたドキュメンタリー！

3,520円
ISBN978-4-582-62706-0 平凡社**スーゾー
さんになだけのないしょのはなし**

みっちゃん、トラちゃん、タエちゃんは幼なじみ。関西弁ではずむ三人の会話と、ファンタジックな絵が魅力です。

1,650円
ISBN978-4-7764-1156-7 B.L出版**酒井順子
老いを読む 老いを書く**

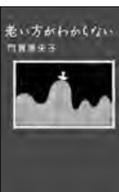
名作から近年のベストセラーまで、トピック別に老い本を厳選し、日本の老いの精神史を鮮やかに読み解いていく。

1,056円
ISBN978-4-06-537856-4 講談社**『PHP』編集部(編)
80代から人生を楽しむ人、後悔する人**

月刊誌『PHP』に掲載された珠玉のエッセイを収録。人生の終盤を迎えてもなお、楽しく生きるための秘訣とは。

1,430円
ISBN978-4-569-85911-8 PHP研究所**上野千鶴子
アンチ・アンチエイジングの思想**

なぜ老いは否定されるのか。ポーヴォワール『老い』を読み、老い衰え自立を失った人が生きる社会を構想する。

2,970円
ISBN978-4-622-09730-3 みすず書房**門賀美央子
老い方がわからない**

「健やか、かつ美しい老い方」を書物や専門家へのインタビューをまじえてとことん探究した、老い方のハウツー本。

1,870円
ISBN978-4-575-31916-3 双葉社**川島隆太
脳を鍛える！ 人生は65歳からが面白い**

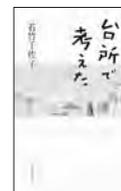
食事、運動、睡眠、人間関係……。脳トレの第一人者・川島隆太氏が教える、“上手に老いる”ための脳を鍛える習慣。

990円
ISBN978-4-594-09886-5 扶桑社**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
ISBN978-4-7569-2399-8 明日香出版社**佐藤愛子
百一歳。終着駅のその先へ**

しつこく生きて101歳。90代後半から2024年までの『婦人公論』でのインタビューと、未収録のエッセイを総ざらい！

1,320円
ISBN978-4-12-005889-9 中央公論新社**若竹千佐子
台所で考えた**

夫を亡くし、63歳で主婦から作家に。大ベストセラー／芥川賞受賞作『おらおらでひとりいぐも』著者の初エッセイ集。

1,595円
ISBN978-4-309-03925-1 河出書房新社**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
ISBN978-4-08-771885-0 集英社**春日キスヨ
長寿期リスク「元気高齢者」の未来**

現在の長寿期在宅高齢者に起こっている家族や社会についての困難をすくい取り、回避する方法を伝える。

946円
ISBN978-4-334-10445-0 光文社**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
ISBN978-4-19-865851-9 徳間書店**宇都宮一典(監修) 大越郷子・小田真規子(料理制作)
健康寿命をのばす100歳レシピ**

生活習慣病を防ぎ、自立した100歳を目指す“食の処方箋”。加齢に伴う不調を改善する簡単レシピが100品！

1,540円
ISBN978-4-14-199366-7 NHK出版