

## セカンドライフを豊かにしたい

※「セカンドライフ」とは「第二の人生」や「セカンドステージ」、「シニアライフ」とも呼ばれ、定年後、または退職後の人生を表現する言葉の1つです。



コンシェちゃん  
(キャラクターデザイン 高橋郁丸)

<もくじ>

- 1 備える
- 2 暮らす
- 3 学ぶ
- 4 楽しむ
- 5 インターネットで調べる

※【 】内は新潟市立図書館の所蔵する資料の請求記号です。お探しの際は、図書館職員にお尋ねください。

### 1 備える

定年後は様々な手続きが必要になります。ゆとりのある生活を送るためにプランを立ててみませんか？

★リタイア、定年、第2の人生…などのキーワードで探すことができます。

資料名 / 著者名	出版情報	請求記号 / 所蔵館
『定年後準備大全』	日経 BP 社 2018 年	【367.7 テイ】 / 中央ほか
定年後のマネープランから、働き方、相続、食事&運動、片付け術まで、定年に向け知っておくべきことを幅広く取り上げ解説。セカンドライフはじめの1冊に。		
『図解わかる定年前後の手続きのすべて』 / 中尾 幸村、中尾 孝子 著	新星出版社 2018 年	【364 ナ18】 / 豊栄ほか
定年退職前に知っておくべき知識や事前の準備、退職後に必要な雇用保険・年金・健康保険の請求や手続きについて、図表でわかりやすく解説。平成30年5月現在の法律に対応。		
『決定版！定年後お金の稼ぎ方』	樫出版社 2018 年	【P 591 ケツ】 / 中央ほか
定年後の投資、保険、副業、年金、セカンドキャリア、趣味、相続についての決定版。シニアマネーのスペシャリストが老後のお金の稼ぎ方を伝授。		
『夫婦ではじめる快適老後の生活設計』	自由国民社 2018 年	【367.7 フウ】 / 中央ほか
夫婦で話し合わなければならないお金、年金、医療、介護、相続、お墓といった問題をわかりやすく解説。老後の準備を夫婦で進めるきっかけになる1冊。		
『金持ち定年、貧乏定年』 / 長尾 義弘、中島 典子 著	実務教育出版 2017 年	【364.3 ナガ】 / 中央ほか
年金、雇用保険、税金、健康保険などの手続きはいつまでに何をすればいいのか？55歳から年齢別にタイムスケジュールを設定し、必要な準備をやさしく解説。		
『「定年」前後の手続きと生活プラン』	日本実業出版社 2019 年	【364.3 テイ 19】 / 中央ほか
保険、年金、税金などの定年前後の手続きから、ゆとりあるセカンドライフを迎えるためのマネープランまで、不安や疑問をこれ1冊でスッキリ解消。		

## 2 暮らす

生涯現役を目指して環境づくりを始めましょう。住みよい家づくりや健康維持に役立つ情報を集めました。

★リフォーム、生活習慣病、健康寿命…などのキーワードで探すことができます。

資料名 / 著者名	出版情報	請求記号 / 所蔵館
『セカンドライフ、はじめてみました』 / bonpon 著	大和書房 2018 年	【P 590.4 セカ】 / 中央ほか
定年後は思い切って環境をリセット！「終の棲家」探しや中古マンションのリフォーム、暮らしの整え方、お金をかけずに楽しむファッションなど、Instagramで人気の60代夫婦の「衣・食・住」を紹介する。		
『60歳からは「小さくする」暮らし』 / 藤野 嘉子 著	講談社 2018 年	【590 7】 / 新津ほか
老後は持ち家で暮らすのが当たり前？住まいや暮らしを見直し「小さくする」ことで、軽やか・自由な毎日がやってきた！料理研究家の著者が自身の体験とともに、60代からの「生きたたがラクになる」暮らしのヒントを紹介する。		
『50代からの成功リフォーム』	主婦の友社 2015 年	【P 527 ゴジ】 / 中央ほか
50～60代はライフスタイルの転換期。賢いシニアリフォームのためのポイントを、22軒の実例で紹介するほか、お得なシニア世代限定の支援制度なども解説。		
『シニアの簡単！おいしい老けない献立』 / 武蔵 裕子 著	成美堂出版 2017 年	【P 596 ムサ】 / 中央ほか
老化の原因となる「低栄養」にならないために、必要な栄養素がしっかりと摂れる毎日の献立レシピ109品を紹介。		
『60歳からの筋活ごはん』	女子栄養大学出版部 2018 年	【498 口】 / 山の下ほか
筋肉のしっかりついた丈夫な足腰を維持することが健康、長寿の秘訣に。東京健康長寿医療センターの、手軽でおいしいレシピと自宅のできるユニークなエア―運動を紹介。同シリーズに『60歳からの血糖コントロールごはん』あり。		
『シニアの筋トレ・ロトレ・骨体操』	NHK 出版 2018 年	【493.18 シニ】 / 中央ほか
シニアこそ体を鍛えよう！！筋肉、口、骨の3ポイントについて、それぞれの専門家が、年齢と体力にあったトレーニングを丁寧に解説。		
『座ってできる！シニアヨガ』 / 山田 いずみ 著	講談社 2016 年	【498 ヤ】 / 豊栄ほか
いつでもどこでも簡単に始められて、気になる症状を予防・改善するために効果のあるヨガのポーズを、大きな文字と写真で解説。運動をしたいと考えている方、介護に生かしたいと考える家族や介護士におすすめ。		
『血管を守る250の Q&A 事典』	主婦と生活社 2018 年	【493 ケ】 / 新津ほか
血管の老化に関わる生活習慣病の予防や改善についての疑問・悩みに Q&A 形式で答える。万一の時にも適切な対処ができるよう、備えとして知っておきたいことも解説。		

## 3 学ぶ

パソコンを学ぶことで生活の幅が広がります。知識を増やしてセカンドライフをエンジョイしましょう。

★パソコン「かつ」大きな字、60、やさしい…などのキーワードで探すことができます。

資料名 / 著者名	出版情報	請求記号 / 所蔵館
『60歳からはじめるSNS』 / 岡本 ゆかり、岡村 秀昭、後藤 宏 著	日経 BP 社 2017 年	【547.4 叻】 / 中央ほか
インターネットを通じた交流で、新たな人間関係を築いたり古いつなごりを復活させたりできる SNS。メールや電話とも違うコミュニケーションに挑戦。LINE、Facebook、Twitter、Instagramについて解説。パソコン、スマートフォン、タブレットに対応。		

『大きな字でわかりやすい Windows10インターネット入門』 / 松下 孝太郎 著	技術評論社 2018 年	【007 マ】 / 亀田ほか
パソコンの基礎からインターネットやフェイスブックの楽しみ方まで、手順を一切省略せず専門用語もゼロから解説。迷った時に戻るページも記載。同シリーズに『パソコン』『iPad』ほかあり。		
『いちばんやさしい60代からの iPhone 8 / 8 Plus / X』 / 増田 由紀 著	日経 BP 社 2018 年	【694.6 マス】 / 中央ほか
iPhoneの基本操作、電話の使い方、インターネット検索、写真や動画の撮り方など、シニア世代に知ってほしい、使ってほしい内容にしぼって解説。ソフトバンク、au、ドコモに対応。iPhoneX対応。同シリーズに『Facebook』ほかあり。		
『今すぐ使えるかんたんぜったいできます!パソコン超入門』 / 井上 香緒里 著	技術評論社 2018 年	【007 イ】 / 豊栄ほか
文字が大きく、専門用語は絵で解説。挿絵を見て同じ操作をしながら、パソコンの基本操作からインターネット・電子メール・デジカメまで学習。Windows10対応。同シリーズに『インスタグラム』『タブレット』ほか多数あり。		
『たくさがわ先生が教えるパソコンの困った!お悩み解決超入門』 / たくさがわ つねあき 著	技術評論社 2018 年	【007 夕】 / 松浜ほか
パソコン教室のインストラクターが実際にあった疑問への答えをまとめた本。パソコン・アプリ・文字入力など、インターネットの「困った!」「わからない!」に図や絵を豊富に盛り込み説明。Windows10対応。		

## 4 楽しむ

定年後もハリのあるいきいきした日々を過ごすために、豊富な時間を有効に活用しましょう。

★50代、60代「かつ」ファッション、趣味…などのキーワードで探すことができます。

資料名 / 著者名	出版情報	請求記号 / 所蔵館
『大人の素敵ファッション帖』	樫出版社 2018 年	【598 オ】 / 山の下ほか
大人のための着こなしの本。60代を中心とした街ゆくおしゃれな女性たちのスナップを掲載。スタイリストが教えるファッションお悩み解決法なども紹介。		
『玲子さんのシニアというエレガンス』 / 西村 玲子 著	海竜社 2017 年	【P 590.4 ニシ】 / 中央ほか
エレガントな女性になるための生き方、暮らし方、装い方をおしゃれなイラストともに紹介。ナチュラルにシンプルに恰好よく！をモットーに。年齢を問わず多くの方から読まれている1冊。		
『オヤジの着こなしルール』 / 本江 浩二 著	世界文化社 2018 年	【P 589.2 ホシ】 中央ほか
歳を重ねて太った、痩せた？髪が気になる…などの悩みを解決する1冊。今の自分を見つめなおし、悩みをアジに変えるテクニックを提案。		
『精神科医が教える人生を楽しむほどほど老後術』 / 保坂 隆 著	中央公論新社 2018 年	【367 ホ】 / 亀田
「若い」に不安を感じてばかりで、人生本来の楽しみを忘れていないだろうか。人生の後半戦は「好い加減」にゆとりと豊かに。シニア世代とその予備軍が元気で楽しく暮らすための知恵や知識が満載。		
『55歳からの「一生モノ」入門』 / 朝日新聞「55プラス」取材班 著	講談社 2013 年	【367 コ】 / 豊栄ほか
始めれば人生は変わる！今こそ大学で学びたい、ピアノを弾きたい、マジックをマスターしたい、ボランティアに参加したいなど時間を有意義に過ごすための39のお楽しみを紹介。何を始めよう？と思った時の参考に。		

## 5 インターネットで調べる

生きがいづくりや社会参加、外出などに役立つ魅力的な情報を発信しているシニアのための応援サイトです。

WEBサイト名	URL
新潟市 高齢・介護	<a href="https://www.city.niigata.lg.jp/smph/life_event/koureisha/index.html">https://www.city.niigata.lg.jp/smph/life_event/koureisha/index.html</a> 高齢者の健康づくりや介護、介護保険や施設などの情報
新潟市高齢者応援サイト ニイガタ幸齢(こうれい)ナビ	<a href="https://kourei-navi.niigata.jp/">https://kourei-navi.niigata.jp/</a> シニア向けのお出かけ・趣味
にいがたシニア活躍応援団	<a href="https://www.niigata-geneki.jp/">https://www.niigata-geneki.jp/</a> シニア向けのセミナー情報

(インターネット情報は2020年9月16日確認)

図書館では、資料・情報を使って、皆さんの疑問や課題を解決するお手伝いをしています(レファレンスサービス)。お気軽に、図書館職員にお声がけください。



新潟市立中央図書館

〒950-0084 新潟市中央区明石 2-1-10

TEL 025-246-7700

FAX 025-246-7722

HP <https://www.niigatacitylib.jp/>