

るるぶ情報 長野・善光寺 上田、戸隠、小布施



291.5 ル/地図 24
今井 敏行/発行
福本 有美香/編
JTB パブリッシング
2022年

コロナがなかなか収束しない今、中々どこにも出かけられない状況になっています。そこで行けないなら気分だけでも旅行に出かけましょう。長野は隣県で、すぐ行けるのでこの本でコロナが収まった時の為、すぐ行けるよう準備するのも良いかもしれません。

レクリエ 2021年5.6月号



369.2 レ/一般 05
石垣 今日子/発行
竹林 陽子/編
世界文化ライフケア 2021年

退職後、仕事の緊張感から解放され、認知が進行してしまおう。そういった事例は多々あります。認知を防ぐため、日頃から脳を使うこと。つまり考え、実行するが大事になってきます。この本を参考にし、頭と手を使い、認知症を防ぎましょう。

吾妻鏡 上・中・下



726 マ/一般 33
竹宮 恵子/著
中央公論社 1996年

2022年大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の原作の一つになりました。吾妻鏡を漫画にした作品です。大河ドラマの主人公である北条義時も出てきます。大河ドラマとは違う書かれ方もありますので、歴史好きだけではなく、初めての方も是非見てください。

医者が教える非まじめ介護のすすめ



369.2 オ/一般 05
大塚 宣夫/著
PHP エディターズ・グループ 2022年

これから、父母も年だし、介護が必要になってくるのではそういった悩みは多々あると思います。この本では現役の医者が介護について、色々説明してくれます。今までの介護常識が360度変わる本です。是非ご参照下さい。

にいがた酒紀行上巻



P588.5 ニ/一般 07
新潟日报社/編集
新潟日报社 2022年

新潟県は言われずと知れた銘酒王国。県内は美味しいお酒がたくさんあります。この本は新潟各地の美味しいお酒を解説付きで紹介してくれています。この本を参考に新潟各地の美味しい酒を取り寄せ、飲んでみるのも一興かと思えます。

自宅がジムになる宅トレ



781 サ/一般 12
坂詰 真二/著
カンゼン 2020年

コロナで外に行けず、体が運動不足気味な方もいらっしゃると思います。この本を見て身体を動かしましょう。有酸素運動、ストレッチと分かれているので様々な用途に対応してます。コロナ禍の鬱鬱とした気分を運動で解消しましょう。

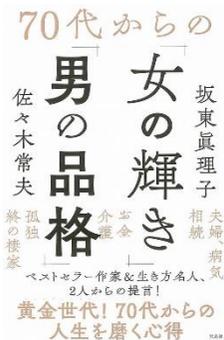
すこし早めの私の遺言



159 頁／一般 02
細川泉／著
マガジンハウス
2000 年

今の世の中終活をする方が増えています。そのような時代、この本は自分が生きていくうちに最愛の人間に遺言を残し、自分が亡くなった後のことを手紙に残しています。どう生きて、どう亡くなるかを深く考えさせてくれる本です。

70代からの「女の輝き」「男の品格」



281 頁／一般 03
坂東真理子・佐々木常夫／著
宝島社 2020 年

70歳から人生は楽しみたい方必見の本です。人生100年といわれる現代社会、仕事を退職し、趣味や再就職すると70歳はまさに第2の人生の出発点。70歳どのように過ごすかを坂東真理子さんと佐々木常夫さんが対談形式で70歳からの人生を語る本です。

はじめて本を借りるには

貸出には「ラピカカード」が必要です。申込書に必要事項を記入し、申込書記載事項（氏名・住所・生年月日）が確認できる書類（各種免許証・健康保険証・学生証等）と一緒に1階総合受付へお出しください。

利用案内

【貸出冊数】

- ☆本、雑誌、紙芝居・・・1人10冊まで2週間
- ☆ビデオ、DVD、CD・・・1人3点まで1週間

※貸出の際は「ラピカカード」をお持ちください。

開館時間

- ☆午前9時～午後9時30分



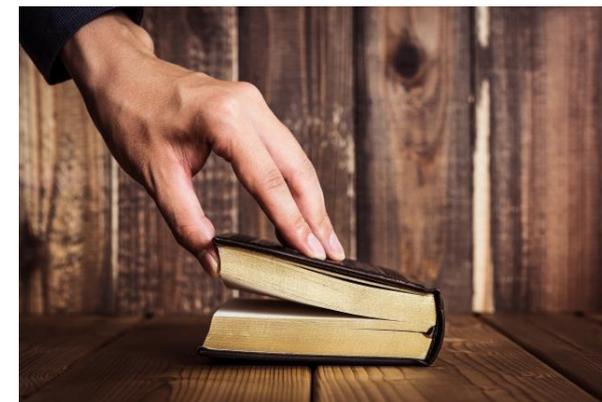
休館日

- ☆毎月第4月曜日
(その日が祝日のときは次の日がお休みとなります。)
- ☆12月31日・1月1日
- ☆蔵書点検日(年1回)
- ☆その他、機械点検等の理由で休館日とさせていただく場合があります。

おすすめ本リスト



シニア向け



このリストでは、小説だけでなく旅行雑誌なども紹介しています。是非、手に取ってみてください！

刈羽村立図書館

●お問い合わせ

住所 新潟県刈羽郡刈羽村大字刈羽 100 番
生涯学習センター「ラピカ」内

TEL 0257-20-3102

FAX 0257-20-3103