

署名でご家庭におじゃますると「若いもんがいんでわからんのお」と、たまにそのようなお年寄りに出会います。そんなとき「自分の判断を引っ込めるには早過ぎるよ」と心の中でつぶやくことがあります。
戦前・戦中世代のメッセージをまだまだ活かしていきたくない日本だから。

橋本宏子さんの著作は明快で楽しい。特に「死んだらノート」のところは面白い。ぜひおすすめの一作です。9月19日は敬老の日。総務省の発表によると65歳以上の高齢者は昨年より71万人増えて2556万人。総人口に占める割合が2割になりました。

(05.9.19 のぶあき)

年をとっても人間は発達する！ ——「毎日が発見つづき」75歳の生きいきメッセージ



〈おもな内容〉

お医者さん通いのつもりでプールへ
ウォーキングは靴がポイント
骨密度をはかりましょう
お金は子どもに残さず、使い切る
パソコンに挑戦
老人のひとり暮らしの知恵
緊急連絡先カード／買い物は近所の店で
知らない人にも挨拶する
ぼけたらノート・死んだらノート
取引銀行名／知人の住所／葬式のやり方
お墓の希望／生い立ちなどを書いておく

新日本出版社

送料200円

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-25-6
TEL03-3423-8402 [営業] info@shinnihon-net.co.jp
www.shinnihon-net.co.jp



健康・食事・お金・住まい・介護から
生きがい「ミイダラノート」まで

老後を元気に過ごせる秘訣がいっぱい！

老いてはつらつ

読みやすい
大きな文字

橋本宏子 [著] 四六判 定価1470円(税込) ISBN4-406-03105-7