

100歳の生きじたく

吉沢 久子 [著]

◆ISBN : 978-4-86581-119-3 ◆四六判・並製 ◆160ページ ◆2017年10月4日取次搬入

ひとりでも孤独にならない生き方!

2018年1月21日で100歳。『人はいくつになっても生きようがある。』に続く、さくら舎・第5弾。いま望むのは、悔いの残らない生き方をすること。100歳になろうとしても、ひとり暮らしを続ける著者が日々感じていること、からだのケア、気持ちのコントロール法、食生活などの生活術、夫のこと…などなどをみずみずしく語る。100歳を生きるということの凄さが気負いなく伝わってくる。100歳は通過点!



今日をいちばんいい日にする! さくら舎
ひとり暮らしで気をつけていることは、病気や病院とどうつきあっていくか。日々大事にしていることは、いま望むのは、悔いの残らない生き方をすること。

【本書の内容】

- 第1章 まいにち「自然体」で暮らす
- 第2章 感情的にならずに気分よく生きる方法
- 第3章 病気や病院とどうつきあっていくか
- 第4章 ひとり暮らしで気をつけていること
- 第5章 100歳を目前に思うこと

【著者略歴】 吉沢 久子 (よしざわ・ひさこ)

1918年、東京都に生まれる。家事評論家、随筆家。文化学院卒業。文芸評論家・古谷綱武と結婚、家庭生活の中から、生活者の目線で暮らしの問題点や食文化の考察を深める。1984年からはひとり暮らし。さらに、快適に老後を過ごす生き方への提言が注目を集めている。著書には『99歳からあなたへ』(海竜社)、『ほんとうの贅沢』(あさ出版)、『さっぱりと欲ばらず』(中央公論新社)、『もうすぐ100歳、前向き。』『吉沢久子、27歳の空襲日記』(以上、文春文庫)、『年を重ねることはおもしろい。』『人間、最後はひとり。』『今日を限りに生きる。』『人はいくつになっても生きようがある。』(以上、さくら舎)などがある。

補充注文書	貴店印	発行:さくら舎	吉沢 久子 [著]	ご注文
	ご担当者様	100歳の生きじたく		冊
		ISBN 978-4-86581-119-3 C0095 四六判・並製 本体価各 1,400円+税		

補充注文書	貴店印	発行:さくら舎	吉沢 久子 [著]	ご注文	
	同時搬入希望 (する・しない)	年を重ねることはおもしろい。	4刷	ISBN 978-4-906732-49-4 四六判 本体 1,400円+税	冊
		人間、最後はひとり。	11刷	ISBN 978-4-906732-85-2 四六判 本体 1,400円+税	冊
		今日を限りに生きる。	3刷	ISBN 978-4-86581-027-1 四六判 本体 1,400円+税	冊
人はいくつになっても生きようがある。		3刷	ISBN 978-4-86581-069-1 四六判 本体 1,400円+税	冊	

TEL 03-5211-6533 / FAX 03-5211-6481

〒102-0071 東京都千代田区富士見 1-2-11 KAWADA フラッツ1F 株式会社さくら舎 営業部

※返品はフリーです。