

時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、弊社より12月1日に発売の『80代からのいきいきライフ』（一般財団法人 健康・生きがい開発財団・著）をご案内いたします。お忙しい中、恐縮でございますがご高覧ください。

2022年12月
新刊

80代からのいきいきライフ

一般財団法人 健康・生きがい開発財団



四六判並製 264頁
978-4-286-26093-8
定価（本体1,600円+税）

人生100年時代における収穫期
= 80代

＼ いかに“生きる”かをともに考えよう！

80歳から輝いて
生きる自分をつくる

いよいよ2040年に向けて85歳以上人口が一千万人に達することが見込まれている。これまで経験したことのない時代を迎えるのだが、我々は具体的にどのような生き方をイメージすればよいのか。本書は、このことを明らかにするため、80歳から90歳の年代の健康生きがいづくりアドバイザーの方々が、先に述べたような考え方を実践的に学んできた中で、当事者の立場から80代からの生き方を研究し、その成果をまとめたものである。

（「はじめに」より抜粋）

<本書の内容>

- 第1テーマ 80代を生きる覚悟
- 第2テーマ 80代の健康づくり
- 第3テーマ 80代のライフスタイルと生きがい
- 第4テーマ 80代の社会参加
- 第5テーマ 人生100年時代における80代の展望

身の処し方
体のケア
生きがい
そして社会への
かわり