

丹後視力障害者福祉センター（あい丹後）
図書だより 第 257 号（令和 8 年 8 月 1 日～9 月 30 日）

あい丹後からのお知らせ

1) 目録

あい丹後の蔵書、点字図書 2,352 タイトル、デージー図書 6,500 タイトルの図書目録を作成しました。

ご希望の方は、『点字図書目録』『デージー図書目録』の種類、墨字版・点字版・デージー版の種類をご連絡ください。すべて無料で、返却不要です。お手元でご活用ください。

2) 図書だより

あい丹後が製作・寄贈などにより新たに所蔵した新刊図書を二か月毎の偶数月に紹介しています。この『図書だより』は、点字版・デージー版のほか、メール送信によるメール版があります。また、あい丹後のホームページでも P D F 版とテキスト版を公開しています。

新たなご利用はもちろん、現在ご利用の媒体からの変更、追加などもお気軽にご相談ください。

図書の利用についてお願い

- 一度に貸出できる図書は原則 5 タイトルまでです。
- 希望者の多い図書は、お待ちいただくことがあります。
- 図書の貸出期間は郵送期間を除く 20 日間ですが、次にお待ちの方のためにも、特に新刊図書はなるべく早い返却にご協力ください。
- 返却が滞る場合、その後の貸出ができなくなることがありますので、期限内に返却してください。延長を希望される場合は、貸出係までご連絡ください。
- デージーをご利用の方は、C D に指紋や傷、ほこり等がつかないようにお取り扱いをお願いします。

多くの方に楽しんでいただくため、ご協力をよろしくお願いいたします。

点字図書（14 タイトル）

【総記】

50歳からの読書案内

中央公論新社（チュウオウ コウロン シンシャ）編

全3巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

50歳は「人生100年時代」の折り返し地点。後半戦をどう生きるか考えるとき、ヒントとなり支えにもなる本とは。各界の著名人が50歳以降も読み続け、読み返す座右の書50冊を紹介。『婦人公論.jp』連載を単行本化。

【哲学】

縁

永松 茂久（ナガマツ シゲヒサ）著

全2巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

人生は誰とつながるかで決まる。「縁」とは何かを解説したうえで、人生を動かす8つの縁、いい縁に恵まれる人の共通点、人間関係に悩んだときのヒントなど、いい縁を手に入れるために必要な、思考と行動のルールを紹介する。

達観するヒント

名取 芳彦（ナトリ ホウゲン）著

全2巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

自分も変わる。他人も変わる。世間の常識やルールも変わる。だから「変化」をポジティブにとらえること。「無常」という仏教の知恵を土台に、今より気楽に、心おだやかに、そして賢く生きていくためのヒントを伝える。

【社会科学】

グローバルサウスの逆襲

池上 彰（イケガミ アキラ）、佐藤 優（サトウ マサル）著

全3巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

「第三世界」といわれた南半球に多い途上国・新興国「グローバルサウス」の名目GDPの総計がG7を上回った。衰退する日本はどう生き抜くべきか。中東情勢の動向、アジアの均衡の崩壊、アメリカ大統領選をからめて論じ合う。

【文学】

ウドの31音

ウド 鈴木（ウド スズキ）著

全1巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

弱点は 自分にとって 大事なもの 認めてあげて 愛おしく生きる お笑いタレントのウド鈴木が、数年に渡り自然と心に湧いてきた思いを31音の短歌形式にしてツイートしてきた中から、180首を厳選して紹介する歌集。

片思い世界

坂元 裕二（サカモト ユウジ）著

全2巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

一軒家でともに暮らす3人の女性。強い絆で結ばれた彼女たちの、12年にわたる“片思い”とは…。2025年4月公開映画「片思い世界」のオリジナルシナリオ。

ピクニックはおしまい

透野 すい（トウノ スイ）著

全4巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

東京から両親の地元・長野へ引っ越し、村となじめずにいた高2の心春にとって、唯一心を許せる大人だったハツキさんが事故に遭った。ハツキさんの願いにより、同級生のフミアキ、彼の友達の育央と一緒に見舞いに行くが…。

きれいな年の重ねかた ～こころの深呼吸 2

海原 純子（ウミハラ ジュンコ）著

全2巻 製作：丹後視力障害者福祉センター

これからの人生、自分らしく生きていきたい…。そんな人に贈る、読むだけで心が前向きになる「やさしい心のくすり箱」。『婦人之友』掲載「こころの深呼吸」に書き下ろしを加えて単行本化。

【児童書】

<社会科学>

フィールドワークってなんだろう

金菱 清（カネビシ キヨシ）著

全2巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

社会学・災害社会学を専門とする著者が、自身の様々な調査を通してフィールドワークとはどういうものなのか、引っ込み思案な人でも聞き取りやフィールドワークへの道が開かれることを示していきます。自分の半径五メートルの世界から飛び出し「居心地の悪い」フィールドにたつことで、社会の見え方が変わるはず。じっくり話を聞くコツもわかります。

<技術・工学>

ひと粒のチョコレートに

佐藤 清隆（サトウ キヨタカ）著

全1巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

お菓子の王様、チョコレート。口に入れるとすぐにとけておいしさが広がる、その口どけのよさはチョコレートでしか味わえません。なぜでしょうか？原料であるカカオの不思議な性質について、またそのカカオからどのようにチョコレートができるのか、科学や歴史を知ることによってその秘密をといていきます。カカオの実の触図も掲載。

三国志5 赤壁の戦い

小前 亮（コマエ リョウ）著

全2巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

丞相として漢の皇帝の名を利用し勢力を拡大していく曹操。江東の孫権を降伏させれば天下統一は目前となる。献帝を救い出し漢王朝の復興を望む劉備は孫権軍と同盟を結ぶため、諸葛亮を交渉に差し向ける。孫家の拠点である柴桑へ赴いた諸葛亮は孫権軍の天才軍師・周瑜を言い負かして同盟を約束させ、孫権も曹操軍と戦うことを決意した。名高い「赤壁の戦い」への火蓋がいよいよ切られる。

三国志6 決意の入蜀

小前 亮（コマエ リョウ）著

全2巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

赤壁の戦いで勝利した孫権・劉備同盟軍だったが、すぐさま劉備は孫権を出し抜いて荊州の平定に乗り出す。一方大敗を喫した曹操は南を一旦あきらめ西の涼州を治める馬騰に謀略を仕掛ける。討たれた父のため復讐を誓う息子の馬超。そして赤壁以降病床に臥せる周瑜は生きているうちに孫家の敵を倒そうと知略を巡らせるが…。

ヘレン・ケラーとかわした手紙

横田 明子（ヨコタ アキコ）著

全2巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

大学一年生の冬、突然両目の視力を失った武夫は、点字や英文学と出会い、家族や後に妻となる女性・キヲに支えられ、学問への熱意を取り戻す。英国留学を経て日本の障がい者福祉の遅れに気づいた武夫が、社会福祉実現のため奔走する中で出会ったのがヘレン・ケラーだった。ヘレンとかわした手紙を通して、日本ライトハウスの創設者・岩橋武夫の生涯を描く一冊。

ハロウィーンまで、まってなさい

ミリアム・ヤング 著 小宮 由（コミヤ ユウ）訳

全 1 巻 製作：日本ライトハウス点字情報技術センター 厚生労働省委託図書

ある町のおもちゃ屋さんで、魔女の四人姉妹のモビールが売られていました。十月がわりに近づいてきてもモビールは売れるどころか、お客にいじわるされるばかりで、そのたびに魔女たちは「ハロウィーンまで、まってなさい」とつぶやきます。そしてハロウィーンの夜、動きだした魔女たちが向かった先は…。

その他の点字資料

丹後視力障害者福祉センター製作（配布していますので返送は不要です。）

点字雑誌

図書だより（新刊図書案内） 第 256 号

他館製作

点字雑誌・配布

（配布していますので返送は不要です。）

点字 J B ニュース（土・日・祝を除く毎日） 製作：日本視覚障害者団体連合

ふれあいらしんばん（隔月刊） 製作：内閣府

点字厚生（隔月刊） 製作：日本視覚障害者団体連合

ワールド・ナウ（年二回） 製作：日本視覚障害者団体連合

点字雑誌・貸出

（1冊を順番に貸出していますので、お手元に届くのが遅くなる場合があります。）

心の糧（月刊） 製作：曹洞宗総務庁

盲導犬情報（年二回） 製作：全国盲導犬施設連合会

コミュニカ（年二回） 製作：全国盲ろう者協会

点字資料

私たちの税金 令和 8 年度版

製作：国税庁

全国盲学校弁論大会全国大会弁論集 第 93 回 2025（令和 7）年度

製作：毎日新聞社点字毎日

デジ図書（21 タイトル）

【哲学】

生き方 新版

稲盛 和夫（イナモリ カズオ）著

6 時間 57 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

稀代の経営者と呼ばれるも、偉ぶることなく、一生涯貫き続けた真理とは何だったのか？失敗しながら、傷つきながら、それでもなお「誠実に生きるとは何か」を自らに問い続けた経営者・稲盛和夫の思考と試行錯誤の記録。

死ぬまで落ち着かない ～六十年生きてみてわかった人生のこと

鶴見 済（ツルミ ワタル）著

6 時間 11 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

今ある中高年像は時代に合っていません。それなら自分で作ればいい。中高年をエンパワメントする何かを、中高年の私自身がやってみたいのです。60 歳を迎えた著者が自らの人生を賭して書いた生きるためのマニュアル。

【社会科学】

元祖女性アナウンス部長自分らしく老いる覚悟。 ～私、老人ホームに入りました！

石川 牧子（イシカワ マキコ）著

5 時間 22 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

日本テレビの元祖女性アナウンス部長が、華やかなキャリアの裏側で経験した両親の看取り、弟の「孤独死」という別れを端緒に、自らの「老い」と向き合う姿を綴った手記。高齢“おひとりさま”のためのお役立ち情報も掲載。

償い ～綾瀬女子高校生コンクリート詰め殺人事件 6 人の加害少年を追って

山崎 裕侍（ヤマザキ ユウジ）著

12 時間 製作：丹後視力障害者福祉センター

史上最悪の少年犯罪と呼ばれる「綾瀬女子高校生コンクリート詰め殺人事件」。6 人の加害少年はその後、どんな人生を歩んでいるのか。本当に更生を果たしたのか。地を這う取材で紡ぎ出したノンフィクション。

ぼけてもいいよ 増補新版

村瀬 孝生（ムラセ タカオ）著

9 時間 8 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

時代が変わっても老いが深まったお年寄りの振る舞いは奇想天外、悲喜こもごも。“ぼけ”への漠然とした不安が和らぎ、見方が変わる介護エッセイ。『西日本新聞』文化面連載の「VIVA！耄碌」を加えた増補新版。

世界浴場見聞録

こばやし あやな 著

8 時間 52 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

タイの芳香豊かな蒸気浴、ロシア帝政期の階層社会が生んだ灼熱の公衆浴場、日本の下町銭湯…。まだ見ぬ入浴文化を探して 50 カ国を旅した、フィンランド在住のサウナ文化研究家によるエッセイ。

【自然科学】

80 歳、これからが人生本番 ～現役内科医の一生輝く生き方のコツ

菅沼 安嬉子（スガヌマ アキコ）著

5 時間 17 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

82 歳の女性医師が、最新の医学的な見地から、50～80 代の年代ごとの体の変化、それにとりまなう健康管理法、注意すべき点を伝える。自身の経験も踏まえた、何歳になってもイキイキと過ごすための秘訣も紹介。

なんだ、歩けばよかったんだ。

矢作 直樹（ヤハギ ナオキ）著

1 時間 40 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

正しく歩こうとしなくていい。速くなくていい。遠くまで行かなくていい。ただ、外に出て、足を前に出す。歩けば、からだは自然と整う。死ぬまで、自分の足で歩こう…。歩き方ではなく、気づきの本。

【技術・工学】

アンコの丸かじり （丸かじりシリーズ 48）

東海林 さだお（ショウジ サダオ）著

5 時間 25 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

東海林ワールドがついに幕を閉じる。B 級グルメとビールを愛したショージ君が、最後にえらんだのは「アンコ」だった！ 抱腹絶倒の「丸かじり」シリーズ第 48 弾。朝日新聞土曜別刷り『be』連載を単行本化。

【言語】

60 歳からは、声を磨きなさい

佐藤 恵（サトウ メグミ）著

4 時間 46 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

人生後半の切り札は「声」にある！ 60 歳から声を整えることによって、健康・仕事・人間関係・社会参加を同時に再起動するための実践書。

【文学】

裏山の怪談

吉田 悠軌（ヨシダ ユウキ）著

6 時間 13 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

暮らしのすぐそばの山「裏山」には忘れかけていた暗闇がある。竹藪、ニュータウン、キャンプ場など、都市と自然の境界で遭った実話怪談集。「挨拶（岐阜県岐阜市）」「くるくる（群馬県川場村）」など 52 篇を収録。

シニア・シンデレラたちのラストクルーズ

保坂 祐希（ホサカ ユウキ）著

6 時間 44 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

尽くしてきた義母に、金を盗んだと疑われた初江。都内にいくつもビルを所有するが、孤独な茉莉。そして、ある事情から船内で働き続けている沙苗。65 歳の女性 3 人が、辛い日常を忘れるため乗り込んだ豪華客船。偶然生まれた友情は、残りの人生の希望となっていく——。「私たち、色々不幸はあるけれど、3 年後、船の上で再会しましょうね」豪華客船×文学、誕生！

救いの神 （伝次郎人情捕物控 2）

稲葉 稔（イナバ ミノル）著

6 時間 16 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

南町奉行所を辞め浪人となった沢村伝次郎の自宅に旧知の北町奉行所例線方同心・新妻洋太郎がやってきた。小間物屋を脅したとして入牢している知人の潔白を証明してほしいという。依頼を渋々引き受けた伝次郎だったが…。

月見酒 （新川河岸ほろ酔いごよみ 4）

五十嵐 佳子（イガラシ ケイコ）著

6 時間 10 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

大女で酒に強く情に厚い麻と、下戸だが人当たりがよく頭が切れる鶴次郎。下り酒問屋「千石屋」のふたりの元には、友人夫婦の浮気調査など、様々な相談事が舞い込み…。新川河岸に巡る季節と人々の心の触れ合いを描く。

震える山嶺 （南アルプス山岳救助隊 K-9）

樋口 明雄（ヒグチ アキオ）著

9 時間 2 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

北岳で起こったクマ騒動とテントやアウトドア用品の連続盗難事件。山岳救助隊が対応に追われるなか、クマに襲撃された遺体発見の報告が入り…。山岳救助隊員と救助犬、名バディの活躍を描く山岳ミステリー。

三毛猫ホームズの闇將軍 （三毛猫ホームズシリーズ 49）

赤川 次郎（アカガワ ジロウ）著

7 時間 39 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

自宅アパートのごみ置き場で、1 億円が入っているゴミ袋を見つけたのぞみ。1 年後、その大金で起業し成功したのぞみのもとに、謎の男から「1 億円を忘れるな」と電話が。怯えた彼女は、男のある“命令”に従ってしまい…。大人気シリーズ第 49 巻。

物が全てを教えてくれる ～日本初の女性化学者・黒田チカ

伊多波 碧（イタバ ミドリ）著

7 時間 17 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

大正時代、日本の帝国大学は男だけの学び舎だった。学問への熱い想いを抱き、東北帝国大学へ入学を果たした黒田チカは、世間の嘲笑と制度の壁を前に「知」を選び続け…。日本の化学史に刻まれた、確かな挑戦の物語。

人生に期待するな

北野 武（キタノ タケシ）著

4 時間 48 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

「常識を疑う」ことの大切さ、他人に迷惑をかけてるかもしれないという想像力の大切さ、お笑い芸人に常識が必要な理由、神という存在の意味…。大変化の時代を生きる全ての悩める現代人に捧げる、たけしによる福音書。

その恋は愛なのか

宇野 千代（ウノ チヨ）著

4 時間 20 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

自分の恋のことしか見えない。男性の選び方は本能的。多少の困難がある方が好き…。ポジティブ生き方で自分の「幸福の花」を咲かせ切った宇野千代が、見事な女の一生を綴る。

何も起きない夜日記 ～平凡な夜の、切実な話 自分と向き合う 17 人が、平日終わりに思うこと

月と文社（ツキト フミシャ）編

4 時間 16 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

平日の夜、寝るまでの限られた時間の過ごし方には、その人が何を大切にしているかが表れている。日常の描写とともに、切実な思いが見え隠れした、様々な職種の 17 人によるエッセイを収録。「私の孤独な日曜日」の姉妹本。

ジジイ、ふたたび山へ

沢野 ひとし（サワノ ヒトシ） 著

5 時間 7 分 製作：丹後視力障害者福祉センター

沢野ひとしが登ってきた山々の思い出を美しい水彩イラストと軽妙なエッセイで紹介。近所の低山から丹沢、八ヶ岳、北アルプス、ヒマラヤ、中国の山など、世界の山々を股にかけた壮大な山行記。『山と溪谷』連載を書籍化。

その他の録音資料

丹後視力障害者福祉センター製作

デイジー雑誌

図書だより（新刊図書案内）

第 256 号 1 時間 3 分

木の芽（俳句雑誌）

第 600 号 1 時間 3 分

第 601 号 1 時間 18 分

（「木の芽」は配布版も製作しています。ご希望の方は貸出係までお問い合わせください。）

他館製作

デイジー雑誌

月刊 みんぱく 製作：国立民族学博物館

声の広報 厚生（隔月刊） 製作：日本視覚障害者団体連合

盲導犬情報（年二回） 製作：全国盲導犬施設連合会

コミュニカ（年二回） 製作：全国盲ろう者協会

点字毎日音声版（隔週刊） 製作：毎日新聞社

月刊 視覚障害 製作：視覚障害者支援総合センター

（「点字毎日音声版」と「月刊視覚障害」は複製が作れませんので、1 枚の CD を順番に利用していただきます。申し込みの早かった方から順番に利用していただきますので、お手元に届くのが遅くなる場合があります。くわしくは貸出係までお問い合わせください。）

デイジー資料

私たちの税金 令和 8 年度版 製作：国税庁

令和 7 年度 食料・農業・農村白書 製作：農林水産省

一般 CD 資料

東京くらしねっと 第 220 号 製作：東京都消費生活総合センター

明日（アス）への声 第 111 号 製作：内閣府

人気図書のご案内

サピエ図書館で人気の点字図書（6タイトル）

取り寄せのためお時間をいただく場合がありますが、当館から貸出できます。

幸せの大盤振る舞い

美輪 明宏（ミワ アキヒロ）著

全2巻 製作：福島県点字図書館

本物を見抜き、美を愛し、信念を貫く“闘う麗人”美輪明宏の人生レッスン。幸田文との対談、随筆「素顔の三島由紀夫氏」など、20代から最近までのインタビュー記事や対談、随筆、手記を収録する。

侍タイムスリッパ

安田 淳一（ヤスダ ジュンイチ）原作、佐野 晶（サノ アキラ）著

全4巻 製作：福島県点字図書館

幕末の京で会津藩士・高坂新左衛門（コウサカ シンザエモン）は「長州藩士を討て」の密命を帯びていた。しかし刃を交えた瞬間、落雷に打たれ気を失い、目覚めるとそこは現代の時代劇撮影所。愛する幕府はすでになく…。2024年公開映画のノベライズ。

災疫の季節

中山 七里（ナカヤマ シチリ）著

全4巻 製作：福島県点字図書館

医療従事者の苦悩、陰謀論者の暴走、ジャーナリストの葛藤…。そして、コロナ禍で生み出された異常な心理が招いた殺人事件。悲劇の真相とは？

針ざむらい

横山 起也（ヨコヤマ タツヤ）著

全3巻 製作：熊本県点字図書館

神田鍛冶町で「針研ぎかぐら」を営む、元広島藩徒目付の浪人・糸原佐武郎（イトハラ サブローウ）。たたら場仕込みの研ぎの技は天下一品。無二の親友である黒部新右衛門（クロベ シンエモン）から“あるもの”を預かったことから、佐武郎の運命は奔流に巻き込まれていき…。

体力低下を食い止める30秒習慣 ～疲れない、回復できる、速く・長く歩ける

吉原 潔（ヨシハラ キヨシ）著

全2巻 製作：富士市立中央図書館

何もしなければ、体力は年齢とともに落ちるだけ。気合ゼロで「動ける体」になろう！衰えた体力でも十分にできて、筋力もつく「30秒習慣」を紹介。体力の回復を早める休み方と食べ方のコツも伝える。

知っているようで意外に知らない素朴な疑問の雑学 ～面白すぎてやめられない228ネタ

幸運社（コウウンシャ）編

全3巻 製作：群馬県立点字図書館

未知のものを初めて「X」で表したのは“あの偉人”だった！？「ちやほやする」のちやほやって何？なぜ「Tシャツ」と呼ぶ？言葉、食べ物、科学、社会、動物、人体、自然に関する頭がやわらかくなる面白い雑学が満載。

サピエ図書館で人気のデージー図書（10タイトル）

当館から貸出できますので、お気軽にご連絡ください。

エピクロスの処方箋

夏川 草介（ナツカワ ソウスケ）著

9時間58分 製作：札幌市視聴覚障がい者情報センター

2024年本屋大賞第4位&京都本大賞受賞、映画化決定の感動作『スピノザの診察室』続編。大学病院で将来を嘱望されながらも、母を亡くし一人になった甥のために地域病院で働く内科医の雄町哲郎（オマチ テツロウ）。ある日、哲郎の力量に惚れ込む大学准教授の花垣から、難しい症例が持ち込まれ…。

多類婚姻譚

凧良 ゆう（ナギラ ユウ）著

9時間16分 製作：日本点字図書館

第175回直木賞候補作。どうして結婚はこんなに難しくなってしまったのか。ジェンダー、金銭感覚、世代間格差など、様々な価値観の対立の中で生きる私たちの祈りと叫びを描く。

呪術師の末裔

楡 周平（ニレ シュウヘイ）著

11時間50分 製作：小樽市点字図書館

大学で微生物学を学ぶ礼央（レオ）は、亡くなった名誉教授の研究室で「万能薬」の存在が記されているレポートを発見。それは末期ガンさえ完治させるものだった。ある宗教団体が万能薬の存在に気づき…。

夜明けのハントレス

河崎 秋子（カワサキ アキコ）著

14 時間 27 分 製作：日本点字図書館

新人ハンターとして歩む主人公の前に、一頭の熊が現れ…。ある女性ハンターの誕生と葛藤、そして熊との真剣勝負を描いた、狩猟エンターテインメント。

今日未明

辻堂 ゆめ（ツジドウ ユメ）著

9 時間 47 分 製作：日本点字図書館

「あの時もっと話せていたらあの人を殺めずに済んだのかな」。新聞の片隅に載る小さな 5 つの事件の裏には、報道されない真相がある…。慟哭の犯罪小説。

一文字助真

佐伯 泰英（サエキ ヤスヒデ）著

7 時間 49 分 製作：京都ライトハウス情報ステーション

ぶんごのくにひじはん
豊後国日出藩に生を享け、厳しい剣の修行に明け暮れる若侍・猪俣小次郎（イノマタ コジロウ）は、愛刀一文字助真を携え孤独な剣術修行の旅に出た。道中で出会った姉を捜す少女・薫子（カオルコ）と小次郎はともに江戸吉原に辿り着くが…。

おやつ ～〈菓子〉時代小説傑作選

西條 奈加（サイジョウ ナカ）ほか著、細谷 正充（ホソヤ マサミツ）編

7 時間 14 分 製作：兵庫県点字図書館

月見団子や鶉餅から、滋養のある菓子まで、心和ませる甘いものをおひとつどうぞ。時代を超えて愛される「菓子」がテーマの味わい深い短編集。西條奈加、知野みさき（チノミサキ）、中島久枝（ナカシマ ヒサエ）、篠綾子（シノ アヤコ）、嶋津輝（シマズ テル）著

今こそ学びたい日本のこと ～知っているようで知らない日本人の心、食文化、職文化、信仰、地域の魅力など

蜂谷 翔音（ハチヤ ショウト）、松本 まさ著

8 時間 7 分 製作：視覚障害者生活情報センターぎふ

1 万人の訪日外国人を案内したガイドのプロが、日本人にこそ伝えたい日本の魅力を紹介。エンタメ、食文化、職文化、日本人の心(ジャパニーズスピリット)、地理的・文化的特徴、信仰(宗教)、日本人のルーツと歴史、日本各地の魅力の 8 テーマで、「日本人が知らない日本」という切り口で紹介します。

シニアのための筋トレ学 ～「生活筋力」の土台をつくる方法

石井 直方（イシイ ナオカタ）著

5 時間 37 分 製作：日本点字図書館

いかに長く自立した生活が続けるか。日常生活動作を安定して行なえる筋力「生活筋力」の重要性と筋トレ実践法を、科学的根拠と実体験を交えて解説する。

80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間

林 真理子（ハヤシ マリコ）著

3 時間 21 分 製作：青森県視覚障がい者情報センター

70代は頭も体もまだ大丈夫だけど、できないことは諦め、楽しいことを大事にしよう！
72歳の作家・林真理子が、健康、おしゃれ、仕事、お金、人間関係、趣味を本音で語る。