

25 特集

はじめてよかった アウトドア バンザーイ!

- 26 バードウォッチング「探鳥会」
- 30 手軽に始められる「ビーチコーミング」
- 34 シニアだからこそ楽しめるキャンプ
- 38 まだまだある楽しいアウトドア
- 39 本一てっぺん

40 第2特集 新たな趣味に挑戦! はじめてのかぎ針編み

18 〈心の旅〉

啄木・賢治の想いが息づくぬくもりの街

岩手県・盛岡市

22 〈マイメモリー〉 夏木ゆたかさん

- 2 ご長寿バンザーイ 千葉県/松丸 亨さん(101歳)
- 4 アクティブにいきいき仲間 神奈川県鎌倉市/ホームコンサート
- 6 チョコッと応援隊が行く/東京都杉並区「懐かしき日本の歌を唄う講座」
- 8 手作り作品展 神奈川県相模原市/丹羽洋子さん
- 10 日本道義主義の会夏の対談 日本道義の会早川会長×一般社団法人産学連携ネットワーク加賀武志さん
- 14 対談・土浦市長安藤真理子さん/土浦市議会議長島岡宏明さん

人生を前向きに 元気が出る雑誌



表紙作品《ぶどう》NPO法人あいアイ所属 青木正臣

連載

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 46 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話 | 66 スマホ楽楽講座 |
| 48 童門冬二 困難な時代を生きる力 毛利父子 | 68 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 |
| 52 樋口恵子 人生百年の今を語る 22〈最終回〉 | 70 アロマの世界へようこそ |
| 54 シニアに多い病気と治療法 高齢期の便秘と下痢 | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 58 人生の達人 山口博美さん | 77 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 61 沖見泰一の「世の中斜め読み」 | 81 現代基礎用語 |
| 62 道辻 敏 浮世坊のそれぞれ草 | 86 脳トレタイム |
| 64 AIチャットくんを使ってみる | 84 カルチャーインフォメーション |