

人生を前向きに 元気になる雑誌

25 特集

百歳まで 元気で暮らす

- 26 脳活1 物忘れ解消
- 29 脳活2 脳活カレッジ
- 31 足活1 転ばないための筋力づくり、
転んでも折れない骨づくり
- 33 足活2 足から健康に
下北沢病院糖尿病センター
センター長・富田益臣
- 36 りらっ活1 気分転換で、リラックス
- 38 りらっ活2 折り紙で心を癒す
- 41 本 医者が考案した「長生きみそ汁」
- 43 第2特集 新たな趣味に挑戦！
書道入門講座



表紙作品《鮎》 NPO法人あいアイ所属 青木正臣

16 〈心の旅〉避暑地 軽井沢を歩く

- 2 ご長寿バンザーイ 埼玉県／須田はるさん(102)
- 4 手作り作品展 ステンドグラス作り 東京都／松浦芳子さん(74)
- 6 いきいき仲間 篠笛体験教室
- 8 夏の対談 道義の会早川会長×新党・日本のこころ 沢口ゆうじ
- 12 今話題の人 尾立源幸さん
- 14 チョコッと応援隊が行く・埼玉県川口市青五松寿会

22 〈マイメモリー〉美樹 克彦さん

連載

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 48 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話 | 66 岩城裕子 エッセイ「老人ホームはドラマチック」 |
| 50 童門冬二 困難な時代を生きる力 富岡鉄斎 | 68 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 |
| 54 道辻 敏 浮世坊のそれぞれ草 | 70 薬膳茶 茶音オリジナルブレンド「美活茶」 |
| 56 樋口恵子 人生百年の今を語る 17 | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 58 シニアに多い病気と治療法 带状疱疹 | 77 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 62 人生の達人 岩崎ふしみさん | 82 脳トレタイム |
| 65 現代用語基礎知識 | 84 カルチャーインフォメーション |