

29 特集

もっと家事を楽に

- 30 「時短」家事を学ぼう
- 31 楽しく、簡単ズボラ家事 掃除・洗濯編
- 35 料理は時代の便利を活用
- 38 シンプルに暮らす
- 40 家事を楽に一読者体験記
- 42 便利道具
- 43 本
- 44 第2特集 新たな趣味に挑戦!

はじめての健康マージャン

2 〈新春特別企画〉

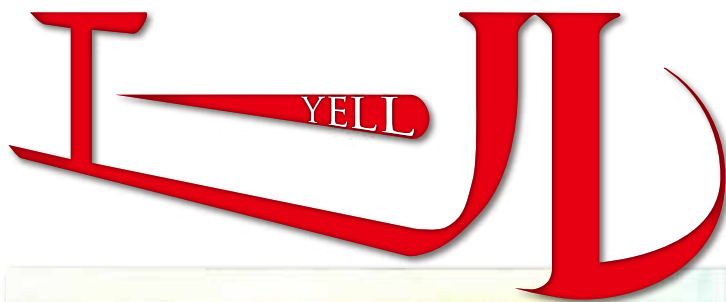
平和を願い

新春を迎えられる皇室の方々

21 〈心の旅〉茨城県常総市

- 6 ご長寿バンザーイ 東京都／土井秀子さん(101歳)
- 10 アクティブにいきいき仲間 千葉県／BaBaピザ仲間
- 12 チョコ応援隊が行く 東京都杉並区／あすなろバレークラブ
- 14 手作り作品展 神奈川県／瀬戸盛悦さん(82)
- 16 道義新春対談 道義の会・早川会長×神奈川大学名誉教授・大石不二夫さん
- 20 今注目の人！ 栗山天心さん
- 26 常総市市長インタビュー
- 28 同窓会巡り／東京都板橋区志村第三中学校
- 52 健康寿命を伸ばそう！アワード 表彰
- 64 チャットGPTを使ってみよう

人生を前向きに 元気が出る雑誌



表紙作品《辰》NPO法人あいアイ所属 中島美知世

連載

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 50 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話 | 72 何 麗花 薬膳茶講座 |
| 54 シニアに多い病気と治療法 高血圧・低血圧 | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 58 人生の達人 柳平 彬さん | 77 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 61 沖見泰一 世の中斜め読み | 81 現代用語の基礎知識 |
| 62 道辻 敏 浮世坊の「それぞれ草」 | 82 脳トレタイム |
| 68 スマホ楽楽講座 | 84 カルチャーインフォメーション |
| 70 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 | |