

25 特集

人生を前向きに 元氣が出る雑誌

# 目指せ！ 健康長寿

# エール

- 26 慢性炎症をおさえて  
健康長寿を目指しましょう
- 28 活躍する長寿者 鮫島純子さん、  
楠木康夫さん、比留間榮子さん
- 34 長寿への道 人とつながり、生きがいを持つ。  
健康長寿の大敵「孤独」を寄せ付けない
- 38 エールが取材したご長寿  
「健康長寿に大切な15の習慣」
- 40 栗原毅先生に聞く「肉とチョコレート、  
一口30回の咀嚼から健康長寿を目指す」
- 42 長寿のための食べ物 14
- 44 健康長寿のための行政の取り組み  
山梨県「ことぶきマスター制度」
- 45 健康長寿へのヒント 貝原益軒「養生訓」
- 47 本一科学的に元気になる法集めました



## 16 マイメモリー 田川 寿美さん

## 19 〈心の旅〉紅葉・黄葉彩る 鎌倉

- 2 ご長寿バンザーイ 新潟県・早川ムツさん(99)
- 4 手作り作品展 埼玉県・神尾清子さん
- 8 アクティブいきいき仲間 東京都・さくら着物工房
- 10 道義の会早川会長×敬天愛人フォーラム21主宰 内 弘志 対談

### 連載

- |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| 48 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話    | 68 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 |
| 50 童門冬二 困難な時代を生きる力 渋沢栄一    | 70 薬膳茶 免疫力を高める体と心の生活習慣     |
| 56 樋口恵子 人生百年の今を語る 14       | 72 人生とお金の物語                |
| 58 シニアに多い病気と治療法 肝臓の病気      | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳        |
| 62 人生の達人 散骨をはじめて15年 真如りえさん | 77 読者投稿コーナー エールスクエア        |
| 65 道辻 敏 浮世坊のそれぞれ草          | 82 脳トレタイム                  |
| 66 岩城裕子 エッセイ「老人ホームはドラマチック」 | 84 カルチャーインフォメーション          |