

29 特集 **ひとり暮らしを楽しむ**



- 30 ひとり暮らしを楽しむには覚悟と自立心
- 33 87歳のユーチューバーの楽しい一人暮らし
- 35 シニア、ひとり“参加”旅のススメ
- 40 一人くらしは自由人
私流 一人暮らしの楽しみ方
- 42 ひとり暮らしお役立ち情報
- 45 本 あなたがひとりで生きていく時に
知っておいてほしいこと



NPO法人あいアイ所属 高村 昇

47 第2特集 **新たな趣味に挑戦！ デッサン入門**

20 〈心の旅〉

横浜ベイエリア散策

- 2 ご長寿バンザーイ 東京都／室井摩耶子さん(101歳)
- 4 手作り作品展 甲冑作り 神奈川県／熊谷洋征さん(78)
- 8 いきいき仲間 横須賀市・天神島で海洋生物と植物を発見ツアー
- 10 秋の対談 道義の会、早川会長×日本民間防衛連合会、金子富夫代表理事
- 14 シニアのユーチューバー「おきてんワールド」
- 16 健康情報／白髪・薄毛の悩みにザクロ酵素
- 18 チョコレートを食べると健康に？
- 58 1分間瞑想法

22 〈マイメモリー〉 **あべ 静江さん**

連載

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 52 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話 | 72 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 |
| 54 童門冬二 困難な時代を生きる力 宮本武蔵 | 74 アロマの世界へようこそ ① |
| 60 樋口恵子 人生百年の今を語る 18 | 78 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 62 シニアに多い病気と治療法 肺炎 | 81 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 66 人生の達人 鈴木誉志男さん | 86 脳トレタイム |
| 69 現代用語の基礎知識 | 88 カルチャーインフォメーション |
| 70 岩城裕子 エッセイ「老人ホームはドラマチック」 | |