

人生を前向きに 元気が出る雑誌

25 特集

シニア世代の  
シンプルライフ



- 26 人生後半をスッキリ生きるヒント
- 28 お墓にも時代の潮流  
子らに迷惑をかけない新スタイル
- 30 認知症や寝たきりになる前に  
そうなった時のことを決めてスッキリ
- 31 キッパリ捨てるよりしっかり手放す
- 32 物は手放しても想いは捨てない
- 33 生前整理の魅力を伝える
- 34 みんなのお焚き上げサービス
- 36 さまざまなしがらみを整理  
サッパリと暮らす法
- 41 本一「弘兼流 やめる！ 生き方」



表紙作品：春の花 鈴木良輔

42 第2特集 短歌入門

16 〈心の旅〉花々が咲き誇る「花の公園」

22 〈マイメモリー〉寺泉 憲 さん

- 2 ご長寿バンザイ 神奈川県・福井チヨさん(101)
- 4 手作り作品展 神奈川県／阿多實孝さん
- 6 アクティブいきいき仲間 東京都／J A S S 関東地区 『近大マグロづくし井と銀ブラ』ツアー
- 8 春の日本道義の会 対談 早川会長×野木将典さん
- 14 チョコッと応援隊が行く

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 黒田如水(下) | 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 薬膳茶講座 自分本来の力を高める薬膳養生    |
| 56 樋口恵子 人生百年の今を語る 16       | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳        |
| 58 シニアに多い病氣と治療法 大腸がん       | 77 読者投稿コーナー エールスクエア        |
| 62 人生の達人 池ノ上直隆さん           | 82 脳トレタイム                  |
| 65 現代用語 基礎用語               | 84 カルチャーインフォメーション          |