

29 特集 ストレスを ためない生活

- 26 どう乗り切る？ストレスフルな
ライフイベントに見舞われるシニア世代
- 30 ストレス解消法は人それぞれ
自分に合った解消法を見つける
- 32 東京都健康長寿医療センター
堀田晴美先生インタビュー
- 36 あなたのストレス度チェック
- 37 私のストレス解消法
- 39 ストレスを軽減する食べ物、飲み物、間食
- 41 本 ストレスに強い脳をつくる
- 42 第2特集 新たな趣味に挑戦！
筆文字入門



NPO法人あいアイ所属 鈴木良輔

2 〈新春特別企画〉令和5年の初春に

平和な一年を願う皇室の方々

16 〈心の旅〉冬の古都 金沢

- 6 ご長寿バンザイ 東京都／山崎 弘さん(100歳)
- 8 チョコ応援隊が行く 東京都谷原幸楽会「レクダンスサークル」
- 10 手作り作品展 木紛粘土細工 神奈川県／稲葉悦男さん(81)
- 12 新春対談 道義の会・早川会長×写真家・山中順子さん

22 〈マイメモリー〉尾藤イサオさん

連載

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 47 新連載 沖見泰一の「世の中斜め読み」 | 66 岩城裕子 エッセイ「老人ホームはドラマチック」 |
| 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 お大 | 70 何 麗花 薬膳茶講座 |
| 54 浮世坊の「それぞれ草」 | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 56 樋口恵子 人生百年の今を語る 19 | 77 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 58 シニアに多い病気と治療法 花粉症 | 81 新連載漫画 お達者さん |
| 62 人生の達人 田邊良夫さん | 82 脳トレタイム |
| 65 現代用語の基礎知識 | 84 カルチャーインフォメーション |