

CONTENTS



Winter 2017 VOL.66

楽園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

澄み渡る青い空、身をさす寒風、寄せ氷のきしむ音。写真は、山梨県にある山中湖平野の湖岸からの富士山と湖氷です。

富士山を望むあちこちの絶景スポットには、いつも観光客の姿が絶えません。秀麗な姿を眺めるだけで、五感が刺激されエネルギーが湧いてきます。

「スウーツ、ハアーツ」。富士山と相對し、思わず深呼吸。

気持ちが明るくなり心穏やかな気分になさしてくれるのも、神秘的なる霊峰富士の持つ力なのかもしれませんね。

特集 絆、そこにある真実

—つながりの向こうにあるもの—

Interview 見えないものを

p.8 感じ取る力

京都大学こころの未来研究センター
カール・ベッカー 教授

Essay

p.20 永遠の絆

北海道森町
喜田 泰子

Interview 苦しみを幸せに

p.14 変えていく

東京工業大学リベラルアーツ研究教育院
上田 紀行 院長

Essay

p.22 魂に生きる力

新潟県阿賀野市
稲垣 シズエ

特集2 豊かな食を考える

冬の健康維持の秘訣 免疫力を食事でサポート

- 28 知っていますか？ 食から免疫力を高める
南 恵子 フードコーディネーター・食と健康アドバイザー
- 30 やってみよう！ 食事で作る健康の番人
- 34 元気と若さを手に入れよう
金丸 利恵 おうちごはん研究家・管理栄養士・食生活アドバイザー
- 35 免疫力を高める「運動」と「食」

4 来のステージ 福島県猪苗代町

24 心と体の健康ひろば
—全国の療院のご案内—

36 続けよう！ 米食生活

38 食の心あれこれ⑦
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

40 ハッピークリエーション⑥⑥
二塚 長生さん 友禅作家
重要無形文化財「友禅」保持者
脇役だった糸目糊で新表現
加賀友禅の心を求め続けて

44 シリーズ環境⑤④
秋元 智子
環境カウンセラー、埼玉県地球温暖化防止
活動推進センター事務局長
衣類と環境①
服からエコロジーを考える

48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3 ④

52 エッセー／家族の風景⑤③
小山 朝子
介護ジャーナリスト、介護福祉士
「受け継ぐ強さ」

54 クリーン&ビューティーライフ
家庭環境を美しく整えて
楽しい毎日を
ももせ いづみ 生活コラムニスト

56 もっとことばを④④
飯間 浩明 日本語学者・国語辞典編纂者

60 楽園歌壇 間 ルリ／選と評

62 楽園俳壇 中村 和弘／選と評

64 美の探訪 MOA美術館の展覧会

66 楽園の風