

# CONTENTS



Spring  
2015 VOL.59

春  
園

題字：岡田茂吉

## 【表紙に寄せて】

写真は山梨県笛吹市のチューリップ。菜の花やモモなどの花々と共に咲き誇っていました。

天に向かって真っすぐに伸びるチューリップは温かい春の日差しが大好き。太陽が雲に隠れ、急に気温が下がってしまうと心なしか寂しそうに花を閉じ始めてしまうのだとか。でも、手のひらで花をふわりと優しく包み、温めてあげると再び開き始めるそうです。

草花の芽吹きに合わせてチョウや小動物たちも姿を見せ始める春。私たちもそんな自然に歩調を合わせ、春らんまんを満喫しに出掛けませんか。

## 特集 助ける力、支えられる喜び

— 新しい時代のケアシステムを考える —

### Interview 幸せが循環する

p.8 医療システムを

大阪大学大学院医学系研究科  
伊藤 壽記 特任教授

### Interview 地域で支え合い

p.12 持続可能な社会へ

公益財団法人未来工学研究所  
小野 直哉 主任研究員

### Interview 皆で構築していく

p.16 より良い共助関係

四国療院  
柴 維彦 医師

### Essay

p.20 甘えてもいい

福井県鯖江市  
笠嶋 初美

### Essay

p.22 わがこととして

青森県青森市  
穴水 幸子

### Essay

p.24 支え合うまちへ

鳥取県倉吉市  
中山 富子

## 特集2 豊かな食を考える

## 見直そう伝統食のパワー おなかの中から健康長寿

### 28 知っていますか？ 健康長寿を得る家庭料理

福司山 エツ子 鹿児島女子短期大学名誉教授

### 30 美しく食べる心得<sup>15</sup> 食べ方に見る長寿と心の関係

小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

### 32 やってみよう！ 健康長寿を育む和食

### 36 和食を見直して、腸内環境を整えよう

金丸 利恵 管理栄養士・食生活アドバイザー

### 37 なぜ日本の伝統食は、体に良いのか

### 38 私の郷土料理ものがたり<sup>22</sup> 「ほお葉巻き」

佐幸 隆子さん 長野県木曾町

### 4 澄のステージ 山梨県韮崎市

### 42 ハッピークリエーション<sup>59</sup>

増村 紀一郎さん 漆芸作家  
重要無形文化財「髹漆」保持者  
さまざまな素材で独自の造形  
素直に向き合い楽しみながら

### 46 シリーズ環境<sup>47</sup>

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  
環境と断捨離<sup>3</sup>  
不要なものを持たずシンプルに

### 50 共に開こう 未来への扉<sup>15</sup>

道下 知子  
西武文理大学専任講師・税理士  
私たちの生活を豊かにするもの  
税金について改めて考える<sup>1</sup>

### 54 エッセー／家族の風景<sup>46</sup>

小松 成美  
ノンフィクション作家、兵庫県立大学客員教授  
「会うことのない」家族、

### 56 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

### 58 もっとことばを<sup>37</sup>

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

### 65 読者の広場／ティールーム<sup>57</sup> 楽園の風