

CONTENTS

特集 豊かに生きる力 —美・コミュニケーション—



Spring
2016 VOL.63

楽園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

静岡県伊豆の国市浮橋にある大仁瑞泉郷(大仁農場)。

園内を散策していると、サクラ、レンギョウ、ヤマブキ、チューリップ、シャクナゲ、ツツジ、サツキ、フジ、ポタンなど、色とりどりの春の花が語り掛けてきます。その中で一際目を引いたのが、八重の大輪を身にまとい華麗なポーズでこちらを見つめる赤紫色のポタン。しばしの間その容姿に見ほれシャッターを切るのを忘れてしまいました。

「百花の王」ともいわれるポタン。花の開花はわずか数日とも。はかなくも美しいたたずまいは、洋の東西、世の古今を問わず、見る人の心と目を引きつけてやみません。

Interview 生きる力を高める p.8 生活美学

武庫川女子大学
横川 公子 名誉教授

Interview 毎日の服選びは p.12 生き方選び

パーソナルスタイリスト
政近 準子 さん

Interview 心と心をつなぐ p.16 美しい日本語

「楽園俳壇」選者
中村 和弘 さん

Essay p.20 笑顔を生む器を

群馬県高崎市
鈴木 正寿

Essay p.22 創作が生活の軸

兵庫県西宮市
森山 とし子

Essay p.24 美が結ぶ心と心

愛媛県松山市
西原 純一

特集2 豊かな食を考える

朝ご飯、大切に しっかり食べてきっちりスタート

28 知っていますか？ 心に余裕をもって朝食を
今別府 靖子 料理研究家・栄養士

30 やってみよう！ 元気の源、朝ご飯

34 朝ご飯で今日も元気はつらつ
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 心と体の栄養・朝ご飯を考える

4 育のステージ 福島県福島市

36 よりすぐりのおいしさ、
こだわりの品を『お届け』します

38 食の心あれこれ④
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⑥③
土屋 順紀さん 染織作家
重要無形文化財「紋紗」保持者
自分らしさの追求から
紋紗に新たな世界を創出

44 シリーズ環境⑤
服部 乃利子
環境カウンセラー、静岡県地球温暖化防止
活動推進センターゼネラルマネジャー
環境と公園①
都市の環境問題に対する公園の役割

48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3 ①

52 エッセー／家族の風景⑩
沖 幸子
生活評論家、エッセイスト
「家族団欒の遠景」

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④
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美術館の所蔵品

66 楽園の風