

CONTENTS



Autumn 2016 VOL.65



題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

黄葉の光に透けキラキラと輝くイチョウ並木。

写真は国営昭和記念公園（東京都立川市・昭島市）のイチョウを見上げながら撮ったワンショットです。

園内は、春には溪流広場のチューリップが色鮮やかに咲き、夏にはヒマワリ畑が丘一面に広がり、秋にはイチョウ並木が黄金色に染まります。

黄色には気持ちをポジティブにする効果があるといわれています。秋の柔らかな日差しの下、光り輝く黄葉アートを探しに出掛けてみてはいかがでしょうか。

特集 新たなライフスタイルを求めて

—セルフケアとサポート—

Interview 改善への意欲を

p.8 高めるサポートを

医療法人財団玉川会 MOA新高輪クリニック
片村 宏 院長

Interview 心と体の声を聴き

p.12 支え合う人生を

医療法人財団瑞泉会 瑞泉会宮城クリニック
蝦名 玄大 院長

Essay セルフケアに

p.16 寄り添う看護

医療法人財団玉川会 MOA新高輪クリニック
有馬 佐和子 看護師チーフ

Essay

p.20 支えられて元気

大阪府大阪市
中西 史子

Essay

p.22 見守りに包まれ

石川県金沢市
米澤 光子

特集2 豊かな食を考える

お弁当箱に思いを込めて バランスを考えた組み合わせ

- 28 知っていますか？ 弁当箱に凝縮された食の力
長谷川 りえ 料理研究家
- 30 やってみよう！ お弁当上手は、健康上手
- 34 楽しく、バランスよく作ろう
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 人々の心も彩るお弁当

4 揺のステージ 静岡県東伊豆町

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⑥
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⑥⑤
大角 幸枝さん 金工作家
重要無形文化財「鍛金」保持者
工芸品が養う潤いのある心
金工をもっと身近なものに

44 シリーズ環境⑥③
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③
公園が持つ防災の役割

48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3 ③

52 エッセー／家族の風景⑥②
小川 奈緒
編集者、文筆家
「大家族の空気」

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④③
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