

# 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