

# 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