

# CONTENTS



Summer 2017 VOL.68

楽園

題字：岡田茂吉

## [表紙に寄せて]

山地の林縁や草むらにポツリ、新緑の木の根元にポツリ、沢の脇にポツリ、と咲くヤマユリ。弧を描きながら広がる花びらはユリの中でも最大級であり、ユリの王様とも呼ばれています。

花の重さを支えるしなやかな茎、オレンジ色の雄しべ、黄色い線と赤い斑点がリズムを奏でる花びら。それらが一体となって見る者に、けなげさやたくましさ、いとおしさを感じさせてくれます。

写真は箱根美術館の庭園内に咲くヤマユリです。レンズを向けると、上品で甘く強い香りが鼻をくすぐってきました。

年々花を増やしていくヤマユリのように、私たちが「喜び、という花を増やしていけるといいですね。

## 特集 健康な人、まちをつくる

—自助・共助・公助が一体となって—

Interview 他者をつながる  
p.8 健やかな生き方を

一般社団法人日本統合医療学会  
鹿児島県支部  
吉田 紀子 支部長

Interview 自助力を高める  
p.12 マインドフルネス

RE SM新横浜睡眠・  
呼吸メディカルケアクリニック  
川野 泰周 副院長

Interview 健康の価値を考え  
p.16 豊かな共助社会を

札幌市立大学看護学部  
猪股 千代子 教授

Interview 「ふくしあ」軸に  
p.20 人も地域も健康に

静岡県掛川市  
松井 三郎 市長

## 特集2 豊かな食を考える

### 食卓の万能選手・大豆 元気をくれる頼もしい味方

- 30 知っていますか？ 大豆はスーパーフード  
中尾 真樹 一般社団法人健康栄養支援センター会長
- 32 やってみよう！ 大豆で育む健康な毎日
- 36 アレンジ自在の大豆から  
金丸 利恵 おうちごはん研究者・管理栄養士・食生活アドバイザー
- 37 毎日が大豆食品と共にあった日々

- 4 穂のステージ 福井県小浜市
- 26 心と体の健康ひろば  
—全国の療院のご案内—
- 38 続けよう！ 米食生活
- 40 食の心あれこれ⑨  
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー
- 42 ハッピークリエーション⑥⑧  
山下義人さん 漆芸家  
重要無形文化財「蒔罨」保持者  
自由な発想で蒔罨に新表現  
「未完成の完成」を心に
- 46 シリーズ環境⑤⑥  
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③  
衣類の無駄をなくそう
- 50 からだ元気に！  
毎日続ける1・2・3 ⑥
- 54 エッセー／家族の風景⑤⑥  
井上 理津子  
ノンフィクションライター  
「巡りゆく『白い花、』
- 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
- 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

「もっとことばを」は、今号は休載致します。