

CONTENTS



Summer 2019 VOL.76

菜園

題字：岡田茂吉

【表紙に寄せて】

岐阜県飛騨地方にある白川郷の集落に咲くタチアオイです。

アオイは『万葉集』『枕草子』『源氏物語』など日本の古典文学にも登場し、古くから日本人に愛されている花の一つ。

いつ見ても懐かしい感じに包まれるのは、心の原風景に深く刻まれているからなのかもしれません。

写真の花は一重咲きですが、八重咲きもあり、赤紫、白、ピンク、黄色とその色合いもさまざま。

下から上へと大ぶりの花を次々と咲かせるタチアオイ。本格的な夏の訪れを知らせてくれました。

特集 生きる力の源にあるもの

—スピリチュアリティを見つめて—

Interview 医療における
p.8 スピリチュアリティ

慶應義塾大学看護医療学部
加藤 眞三 教授

Interview 生から死を
p.18 死から生を学ぶ

宝山クリニック
渋井 総朗 院長

Interview 自慈心を育み
p.14 幸せな人生を歩む

R E S M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

特集2 豊かな食を考える

作る・食べる・感じる・考える 食から脳を元気に！

26 知っていますか？ 脳活性化に役立つ食事
南 恵子 フードコーディネーター、食と健康アドバイザー

28 マインドフルネスで脳の働きを整えて
川野 泰周 R E S M新横浜睡眠・呼吸メディカルケアクリニック副院長

30 やってみよう！ 脳を活性化させよう

34 脳の若さと健康を保ちましょう
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

4 雲のステージ 岐阜県高山市

22 心と体を健康へといざなう
キーステーション
—全国のMOA健康生活館と各施設—

35 ここで作っています
「MOA自然食品」⑦

36 続けよう！ 米食生活

38 食の心あれこれ⑰
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー

40 美のある時空
工芸品がつなぐ和の心⑤
山岸 幸一 さん 草木染織家
自然力を凝縮した織物は
糸作りと植物の栽培から

44 シリーズ環境⑥④
服部 乃利子
静岡県地球温暖化防止活動推進センター
ゼネラルマネージャー、環境カウンセラー
環境と食品ロス①
食品と環境負荷

48 からだ元気に！
毎日続ける1・2・3
シリーズ2②

52 エッセー／家族の風景③
熊谷 龍子
歌人
「木の家」

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③
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