

CONTENTS

特集 新しい生き方へ

—目に見えないものを大切に—

Report

p.6 自然の摂理に従って

本来あるべき生き方へ

Report

p.12 支え合いながら

生きがいある充実した日々へ

Report

p.8 スピリチュアリティを踏まえ

見えない力が命の根源

Report

p.14 利他の心で

他者のために生きて健康に

Report

p.10 できることから

岡田式健康法で元気な毎日を

- 4 照のステージ 山梨県北杜市
- 20 やってみよう！ 秋の献立
金丸 利恵 おうちごはん研究家・管理栄養士
- 23 ここで作っています「MOA自然食品」⑫
- 24 続けよう！ 米食生活
- 26 食の心あれこれ⑫
小倉 朋子 トータルフードプロデューサー
- 28 美のある時空 工芸品がつなぐ和の心⑨
中村 信喬 さん 人形師
大切なのは見えない力 人形に導かれた生き方
- 32 シリーズ環境⑥⑨
浅野 智恵美
NACS消費生活研究所主任研究員、環境カウンセラー
環境とプラスチック③
家庭で進めるプラスチックごみ削減
- 34 エッセー／家族の風景⑥⑧
トミヤマ ユキコ ライター、大学講師
「オリジナルの家族を作る」
- 36 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
- 40 楽園歌壇 間 ルリ／選と評
- 42 楽園俳壇 中村 和弘／選と評
- 44 美の探訪 MOA美術館の展覧会
- 46 楽園の風



Autumn 2020 VOL.81

秋
園

題字：岡田茂吉

[表紙に寄せて]

写真は長野県軽井沢町。秋になると湖や滝の周辺、教会や展望台など至る所で、周辺地域より一足早い紅葉を楽しめます。

11月初旬、この日の朝の気温は0度。散策の道すがら、かじかむ指でシャッターを切った一枚です。色はもちろん、今が盛りと命を輝かせる紅葉と、静かにそれを見上げる落葉のコントラストが印象的でした。

移りゆく様を表す言葉はたくさんあります。薄紅葉、照紅葉、散紅葉……。その時々きらめきがあり、どれもが心に響くものを秘めているからでしょう。「見頃」は人それぞれなのかもしれないですね。

お気に入りの公園、いつもの散歩道、通勤途中の街路樹。今年の秋は、どんな紅葉が心に残るでしょうか。