

50代から  
私が主役!

# ゆうゆう

2022年8月号(7月1日発売)



●表紙: 水野真紀さん

●インタビュー…… ①高田純次さん ②内野聖陽さん (予定)

◆連載 柘野俊明「門を開けば」・中島京子さん「羊のところはもうもどれない」  
・山内恵介さん「うたのこころ 心のうた」

●特集①: 徹底検証! 脳と心の若さの秘密 ~年を重ねて老ける人、若々しい人の違いはどこ? ~

①ときめくものがあるひとは若い

夏樹陽子さん、丘みつ子さん、市毛良枝さん、山本浩未さん トキメキ対談

②美人女医さんに聞きました。脳と心にいい食べ物って?

姫野友美先生、海原純子先生、小林暁子先生 (予定)

●特集②: 50代からの住み替え ~より快適な暮らしを目指して~

田舎暮らし、ダウンサイジング、シニア向けマンションに入居など、いろいろなパターンの住み替えを紹介

●旅: 夏の北海道 ~癒やしのガーデンと美味しいものに出会う旅~

ナビゲーターは北海道の魅力を知り尽くした八木由紀子さん(北海道生活 編集長)

●ファッション: 夏のお出かけスタイル、大人の着こなし ~涼しげ、でも太って見えない~

楽だから、涼しいからと手を抜きがちな夏のおしゃれですが、お出かけには「きちんと感」も大事。涼しげかつもっさりしない、夏のお出かけスタイルを岡部さんに提案いただく。

●美容: サンダルに映えるペディキュア&ネイルレッスン

●デジタル: 私たち、You Tubeに夢中です。

「すみちゃんねる」「年金ぐらしの食卓」「みしんばあば」などシニア世代のユーチューバーが注目を集めています。また、テレビ感覚でユーチューブを楽しんでいる読者も増えています。人気ユーチューバーの取材と、読者や編集部のおすすめユーチューブチャンネルを紹介

●読み物: 終活、始めてみませんか

終活なんてまだまだと思っている人向けの終活講座。まず、何から手をつけたらいいか、どんな選択があるのか、お墓の準備、身の回りの整理など。終活コンサルタントの吉川美津子さんなどに取材

## 広告集中企画

●健康: 睡眠の質を上げて、疲れ知らずの体になる

取材候補) 西野耕治先生「スタンフォード式睡眠」睡眠の質を上げるサプリや安眠グッズなど紹介します。

■4C2Pタイアップ ⇨ G1,500,000円

■4C4Pタイアップ ⇨ G2,000,000円

※企画は一部変更する場合があります。予めご了承ください

株式会社主婦の友社 メディア営業部 TEL03-5280-7510

URL <http://youyou.shufunotomo.co.jp/>