

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2023年2月号(12月28日発売)



●表紙: 中尾ミエさん

●インタビュー……この人に聞きたい・素敵女性に会いに行く

①中井貴一さん ②佐々木蔵之介さん ③竹野内豊さん ④滝藤賢一さん (予定)

◆連載 柘野俊明さん「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:ピンチのとき・悩んでいたとき、この言葉に救われた

「言葉」との出会いを語っていただく。美輪明宏さん、加山雄三さん、舘ひろしさん、高嶋ちさ子さん、夏井いつきさんなど取材

●特集②今日から始める「ボケない暮らし」

①脳対談 樋口恵子さん・脳科学者 瀧靖之さん(加藤俊徳さん)

②和田秀樹さんに聞く「50代からのボケない暮らし」「55歳からの脳との付き合い方」

③食べる認知症対策 最強のブレインフード「魚缶」で脳を鍛える

『医者が教える長生きのコツ』佐古田三郎さんに取材、検見崎先生などによる魚缶レシピ

●旅:冬の絶景に出会う旅

雪原、樹氷、流氷、霧氷、イルミネーション、花火など冬ならではの景色に出会える旅を提案。
(あったかご当地グルメも)

●ファッション:すいすい歩いておしゃれに見える靴&ブーツ

サイドゴア、センターファスナー、レースアップなど、おしゃれに見えて、あるきやすい靴とブーツを徹底研究。Fitfit、アキレス、アシックスなど紹介

●美容:教えて! 山本浩未さん「キレイのヒント」 ~新連載スタート!~

●料理:大根、白菜、青菜 冬の野菜を食べ尽くす

●暮らし:家がすっきり&暮らしが快適、安全になる「最新家電図鑑」

●健康:肩こり、腰痛を撃退!

タオルでラクラク「健康PARTY体操」

イベント連動企画もございます。

■4C2Pタイヤアップ+4C1P ブース出店等 ⇨ G2,500,000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/>