

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2023年8月号(6月30日発売)



●表紙:原田美枝子さん

●インタビュー……この人に聞きたい

●城田優さん、山崎賢人さん、吉沢亮さん(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」

●特集:～元気になる人、バテる人はここが違う～ 疲れ知らずで夏を乗り切る

①芸能人、著名人の方に夏でも澁刺としている秘訣を聞く

②美人女医がすすめる夏の元気週刊 小林暁子さん、石原新菜さん、姫野友美さん予定

③暮らしの賢者に聞く・涼しく暮らす住いの整え方・快適インテリア&雑貨カタログ

●旅:夏の北海道、花の絶景を巡る旅

夏の旅の人気ナンバー1は何といっても北海道。ガーデン街道に限らず、花の絶景を巡る

●美容①:～少し変えて見違える～ 軽やか&ふんわりヘアスタイルで若見えチェンジ

ヘアスタイル企画。ちょっと軽くしたい季節なので、軽く見えるスタイル、カラー、スタイリングのコツも…

●美容②:～ゆるめて、きたえて、成形する!～ 10秒でたるみが消える「顔リフト」

●美容③:「顔面縮小マッサージ」で小顔になる

『1キロもやせてないのに小顔になれる!顔面縮小マッサージ』著者 角森修平さん から紹介

●料理:作りおかないニカイチおかず

料理が面倒、食材を無駄にしたくない…そんな方におすすめ、二日に1回でOKのニカイチおかず。

●読み物:～時間を忘れて緑陰読書～ この夏、おすすめしたい「文庫本」

医師が教える快眠法を中心に、風呂で快眠、寝具で快眠なども取り上げる。

●手作り:～1日で縫える!～ 夏のおしゃれなワンピース

お気に入りの布で作りたい夏の簡単ワンピース。ソーイング得意な ゆうゆうモデルが実際に作って着てみます。

●暮らし:～アフターコロナでどう変わった?～ 今から考えておきたい葬儀とお墓

昨今の葬儀、お墓事情を葬送・終活ソーシャルワーカー/社会福祉士の吉川美津子さんに伺う。

※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://maturist.jp/stories/1050>