

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2024年2月号 (12月28日発売)



新春大特集

★別冊付録：いざというときに役立つ！「私のもしもノート」

急な入院、スマホやクレジットカードの紛失や盗難、PCが壊れた、親戚や友人・知人に連絡をとりたい……

誰にでもある「もしも」のときに控えておきたいことを書きとめるノート。エンディングノートの要素だけでなく、ふだんのくらしに役立つ覚え書きも入れて。未来にあるかもしれない明るい「もしも」を入れても。

●表紙：南果歩さん

●インタビュー：この人に聞きたい

山内恵介さん、海宝直人さん、水上恒司さん

●特集①：めざせ、一生ボケない暮らし

① 読者の認知症に関する意識調査 認知症になるのは怖い？仕方ない？

認知症予防のためにどんなことしてる？ボケたかも、とハッとしたこととは？など

② インタビュー 楽しく、私らしく、脳にいい毎日習慣

戸田奈津子さん、堀江ひろ子さん、海老名香葉子さん……

③ 正しい認知症との向き合い方

和田秀樹さん（『ボケたくないという病』）長生きすれば誰もがボケるのは当たり前。必要以上に怖がらないでいい、知っておくべきこと、やるべきことを教えていただく。

④ ボケにつながる眠り方、ボケを防ぐ眠り方

中山明峰さん（『60歳からの認知症にならない眠り方』）レム睡眠の少ない人は認知症になりやすい？

●特集②：生きる勇気を与えてくれる「珠玉の言葉」

今年話題になった人や、各界の著名人など、年齢、ジャンルを問わずに取材。

これまでの人生で苦しかったとき、辛かったとき、悩んだときに会った言葉とそのときのエピソードを語っていただく。美輪明宏さん、高橋大輔さん、カンニング竹山さん、国枝慎吾さん、林家木久扇さん、清塚信也さん、細川貂々さん、鳥居ユキさん……

●旅：新しい刺激とわくわくがいっぱい！ 体験できる旅

簡単見るだけでなく、その土地ならではの体験をできる旅を紹介。

善光寺で宿坊体験、軽井沢でウイナー作り、京都・竹田で和ろうそく作りなど

★佐賀県で陶器トレジャーハントの旅 2P

●ファッション：ぐんぐん歩ける きれいめスニーカー

春になったら真っ先に欲しいスニーカー。ゆうゆう世代のカジュアルファッションには 欠かせないアイテムとなってきたので。

●美容：たるみを引き上げると若くなる！ 10秒で10歳若返る 奇跡のたるみリフト

●料理：タンパク質たっぷり、低カロリーで安い！ 鶏むね肉の極上レシピ

「賛否両論」笠原将弘シェフから、ゆうゆうにおススメのレシピを紹介

●暮らし：親の家を片づける ～後悔しないために今からやっておくべきこと～

庄野真代さん、もしくは松本明子さんの体験談 2～4Pを予定

読者の体験談 2～4P、マンガの親片本の先生に取材＆本の紹介 2～4P

※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>