

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2024年4月号（3月1日発売）



- 表紙：高畑淳子さん
- 表紙インタビュー：高畑淳子さん
- この人に聞きたい：佐藤健さん、佐々木蔵之介さん、北村一輝さん（予定）

●大特集：これからはもっと、自分を楽しみたい「ひとりを愉しむ生き方、暮らし方」

①ゆうゆう読者の「ひとり」を徹底解剖

読者アンケートで、ゆうゆう世代のソロ活の実態や本音をレポート。

②インタビュー 私のひとりの楽しみ方

家族がいてもいなくても、ひとり上手な3人に取材

候補：栗原はるみさん、平松洋子さん、川上麻衣子さん、池上季実子さん

③心地いい「ひとり暮らし」のお宅拝見

充実したひとり暮らしを好んでいる方を3人取材

候補：平野恵理子さん、yumaさん、きんのさん

④「ひとり」の相談室

孤独との向き合い方、孤立しない人間関係、ひとり暮らしの基本ルールなど

候補：石原加受子さん（心理カウンセラー）、岸本葉子さん、京師美佳さん

●暮らし①：好奇心は年をとらない 趣味と学びで自分磨き

①60歳で桜美林大学に入学した岩崎良美さんや、放送大学に入学した麻木久仁子さん、洋裁はプロ級の伊藤かずえさん、師範の免許を取得した季礼文字の石田純子さん等に取材

②50代におすすめの趣味&学び・・・シニア世代の音楽教室等

●旅：のんびり大人旅 春の鎌倉散歩

読者モデルに巡っていただき、口コミ情報など取り上げる。

●ファッション：私に似合う おしゃれ度アップのメガネ探し

ゆうゆう世代に欠かせないメガネ、顔色やファッションとのバランスから、メガネ選びのポイントを探る

●暮らし②：すっきり心地よく、大人暮らしの「無印良品」

無印良品を取り入れて、自分らしく素敵に暮らしている方の取材、無印の魅力を伝える。

●料理：毎日食べたい 米粉レシピ

●美容：いつの間にか散らかっているのはなぜ？ 部屋がちらかる人のあるある週間

床にモノを置かない暮らし、ちょこちょこ掃除、分かっているけどダメな人。

整理収納アドバイザーにこれらの、対処法を教えてください。

●読み物：今から始める「自分介護の準備」 シニア向け住宅 選びのポイント

子供に頼らない読者の「自分介護」。親ではなく、自分が入るための施設選びは？

入るタイミング、情報集め、見学、のポイント等を紹介。畠中先生のレポートも紹介

●健康：自律神経を整えて、元気に長生きする習慣

小林弘幸先生に取材。自律神経が乱れると、こんな病気に。便秘はあらゆる病気の引き金に深呼吸をして、不調を改善 幸せホルモンオキシトシンを出す方法など

※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>