

50代から  
私が主役!

# ゆうゆう

2024年7月号（6月1日発売）



## 夏の特大号・・・とじ込み付録20P

### 書き文字で大人女性の品格をアップ ～美文字レッスン帳～

お礼状や一筆箋、祝儀袋の表書き、芳名帳など、さまざまなシーンで見られる書き文字。

手書きをする機会が少なくなった今こそ、大人女性の品格をアップする「美文字」を取得したい。

『だれでも美文字』のshunpuさん、『日本一きれいな字が書けて教養も身につく美文字お稽古ノート』の青山浩之さんを監修予定。

### ●この人に聞きたい・・・

稲垣吾郎さん、井上芳雄さん、望月風斗さん、大泉洋さん、吉田鋼太郎さん（候補）

### ●特集①：衣・食・住を見直してもっと快適に「自分サイズ」で暮らそう！

子供の独立、夫の定年など、ライフスタイルが変わるゆうゆう世代。

どうしたら、身の丈に合った「自分サイズ」の暮らしにチェンジできる？身近な例から考える。

①実例「私の自分サイズの暮らし」 家族人数の変更を機にリフォームに着手。

②「今とこれから」で選ぶ、着る服、着ない服の選別

横森美奈子さん、古堅純子さんがゆうゆうモデルのクローゼットを整理。

③週2の買い物で「食品ロス」を出さない工夫

島本美由紀さんなど料理研究家にムダの出ない買い物、保存の知恵等を教わる。

### ●特集②：幸福が続く人、続かない人の違いは？60歳からの人生を上向きにするヒント

孤独や衰えを感じ、下降線をたどりがちな60歳以降の人生を上向きに変えるヒント

①人生、60歳からが楽しい！

年齢を重ねてますますチャレンジ精神旺盛に、楽しく生きている著名人にインタビュー

②人生が上向きになる人ならない人の違いとは？

『60歳から幸福が続く人の共通点』の著者 前野隆司先生等に取材予定

③「老い」への不安を手放す放送 福厳寺の大愚和尚に取材

④運を味方につけて60代以降を楽しく生きる

こまめに喚起して空気を入れ替える、木や水や花のあるところを散歩するなど、誰にもできて、やってみようを思わせる開運アドバイスをアズ直子さんに取材

### ●旅：北海道、大自然と出会う旅

エリア別に、北海道の魅力を紹介 花の絶景 野趣あふれる温泉 グルメなど・・・

### ●料理：疲れ知らずの「酢レシピ」

食欲が落ちるこの季節、さっぱり食べられて元気の出る「お酢レシピ」を提案。

### ●美容：夏のエチケット美容「おばさん臭」対策できていますか？

夏の汗とニオイ対策、ムダ毛対策、夏を快適に過ごす快適インナー情報も

### ●暮らし：防犯&悪質商法対策、大丈夫！？

詐欺、空き巣、悪質商法・・・狙われているのはあなた！対策法を専門家から指導いただく。

### ●読み物：親の認知症が不安なときにすぐすること

杉山孝博先生の書籍を中心に、関心度が高い記事を取り上げる。

※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>