

50代から
私が主役!

ゆうゆう

2024年8月号（7月1日発売）



●この人に聞きたい

生田斗真さん×古田新田さん、GAKTさん赤楚衛二さん、松平健さん（候補）

●特集①：前向きに生きるための財産は「人とのつながり」「孤独」にならない生き方のコツ

読者の大きな不安「孤独」。さまざまな角度から「孤独」にならない生き方を考える。

①著名人インタビュー

原日出子さん、とよた真帆さん、宮本信子さんなど、夫を亡くした後も周囲との人との縁を大切にし、前向きに生きている方や、浅田美代子さん、高橋克実さん、木梨憲武さんなど、人づきあいが上手そうな方に話を聞く

②心の専門家に聞く「孤独」が辛い人への処方箋

孤独を辛いと感じる人の特徴、シニア期特有の孤独感にどう対処したいのか、心理カウンセラーや精神科医に聞く
和田秀樹さん「孤独と上手につきあう9つの習慣」

③「孤独死」しないためにできることは？

小谷みどりさんなどに聞く

④大切な「縁」を逃さないお付き合いのコツ

- ・小林照子さん、安藤優子さんなど、キャリアとともに、多くの「縁」を大切にしてきた方にお話を伺う
- ・「また会いたい」と思わせるお付き合いのコツ 藤本梨恵子さん（カウンセラー）などに縁をつなぐコツや人間関係の見直しなどを聞く。

●特集②：老後の安心は「お金」から 60代からの賢いお金の使い方・節約術

① 60代からでも遅くない「やさしい投資術」

NISAをメインに、退職金などまとまったお金はあるが収入は少ないゆうゆう世代の投資について（イラスト漫画でストーリー仕立てで見せる）

②読者の家計診断 今ある資産をなるべく減らさない！ 50代後半60代以降の家計管理のコツ

ポイントは固定費の見直しと特別支出の管理、資産簿の記帳。
賃貸暮らし、夫婦で年金生活、ひとり暮らしなどパターンを分けて1か月の収支と資産管理を取材

③まだまだ無駄は省ける！ 節約研究家・小林美和さんなど節約に詳しい方に

●旅：「涼」を求めて小さな旅へ

ヒンヤリ「鍾乳洞」へ、α波たっぷり！ 滝をめざす、高原の美術館&カフェ、少し足を延ばして天然氷のかき氷を食べに行く 等

●料理：一皿で栄養満点！ ひんやりさっぱり麺レシピ

そうめん、パスタ、中華麺 夏の定番はやっぱり麺！
低栄養にならないよう、さっぱり食べられてバランスのいい麺レシピを

●暮らし①：掃除も料理も手間抜きで。毎日がラク～になる「家事の裏技」

暑くてしんどい時期の手間抜き家事の提案。

●美容：若々しさは姿勢から！ 猫背解消トレーニング

「10秒猫背ストレッチ」の小林篤史さん

または「4週間で姿勢がよくなる！すたすた歩ける！長寿の対韓トレーニング」の吉原潔さん監修で

●暮らし②：私の介護レッスン

①こうして介護は始まった②遠距離介護の大変③介護の息抜き④やり切った！&後悔 コメントなど柱を立てて構成

※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>