

目次

6  
〈おしゃれシニア〉**リデアル**に注目!!  
趣味の山紀行 / 日本アルプスの貴高い稜線美  
〈美容と健康ニュース〉 / 「ホルミシス」パワーで若々しく!美しく!健康に  
18  
第2回 **「モンゴメリとアン」**  
作家・翻訳家 / **松本侑子**  
10  
16  
10  
20  
22

こんな時どうする?

25  
**知って得する「ハッピー人生相談」**  
26  
〈老前整理〉老前整理、どこから始めたらよいでしょうか?  
29  
〈美容〉シワ、シミ、たるみを解消する方法はないでしょうか?  
32  
〈嫁姑関係〉お嫁さんと円満な関係を築くには  
35  
〈孫育て〉孫との上手な接し方やしつけを教えて  
38  
〈夫婦関係〉夫が嫌いです。うまい距離感を保つには  
40  
〈ヘア〉髪にハリやコシがありません。若く見えるヘアを  
42  
〈おしゃれ〉老けずにイタクなく年相応の  
おしゃれをしたいのですが  
45  
〈更年期〉更年期でつらいのですが、うまい乗り切り方は  
46  
45  
42  
46  
50

**瀬戸内寂聴** さんに学ぶ  
年齢を重ねても  
「こころ豊かに、艶めいて生きる」ヒント  
52  
文学少女、性の芽生え、小学3年生で小説家になろうと決意  
21歳で結婚するも、夫を裏切り、娘を捨て、夫の教え子と出奔  
本格的に小説家を志す、妻子ある男性と運命の出会い  
子宮作家のレットルを貼られ、文壇から干される  
奇妙な三角関係、「夏の終わり」で作家としての地位を確立  
51歳で出家、地球のすべての人の幸福と平和を祈り続けて  
59 58 57 56 54 53

**終活特集**  
「ハッピー・エンディング」  
のための  
いま知っておきたい  
“終末の住まい” 90  
PART 1 「いま介護が必要でない場合」と  
いま介護が必要な場合」の  
住まい 90  
PART 2 「介護」のことを  
知っておきたい 93  
PART 3 **相続や贈与について**  
知っておきたい 95  
阿川功のなんでも相談室 97

**売れ筋!話題!注目!あの健康・美容本 お試し読み**  
62  
〈BOOK1〉ふくらはぎは、**第二の心臓**、揉むと血液がサラサラに  
65  
〈BOOK2〉化粧品をやめ、水洗顔がきれいな肌をつくる  
67  
〈BOOK3〉血管を強くする方法を盛りだくさん紹介  
69  
〈BOOK4〉コナツツオイルが認知症、ダイエットに効く

72  
〈最新ペット事情〉**老いた愛犬とどう向き合ったらよいの!?**  
76  
〈シリーズ〉**「私の最期の晩餐」** ゲスト 松居直美さん  
82  
石川敏男VS今生有香の **〈ズバリ!辛口対談〉** あの大物カップル離婚で得する人!? 損する人!  
98  
〈白澤卓二教授が新提案〉**はちみつ〈置き換え〉ダイエット**

86  
〈イキイキ人生 60歳近くで、チンドン人生 始めました〉  
102  
〈野菜ソムリエの娘が母に贈るレシピ〉  
105  
さやいんげんとサザエさんの陽気な性格で「五月病」を吹き飛ばせ!  
106  
定期購読者の郵便振替用紙 貼りこみと案内  
107  
アンケートプレゼント  
110  
〈血管のスペシャリスト池谷敏郎先生がおくる〉  
111  
世界の美容健康 ニュース  
114  
〈美しく装う秘訣とは〉  
116  
美宝石の不思議な力の凄さに驚きました!  
120  
〈クロスワード〉脳を活性化するパズル  
120  
次号予告 奥付け