

50代からの暮らしの道案内

毎日が発見

9月号

2013 No.116

「終活」は モノの片付けと心の整理

- 椎名 誠「自分の死をきちんと考える」
- やましたひでこ「断捨離は終活の第一歩」ほか

私の旅の楽しみ方 柴門ふみ

せんぼ東京高輪病院
糖尿病予防の健康定食

秋の「野の花図鑑」

インタビュー ベニシア・スタンリー・スミス

鎌田 實「健康力アップ研究所」
遺伝子で体質を知る

きものリフォーム
ファスナー付きポーチ2種

編みぐるみのお地藏さま

リウマチ治療最前線

正座で腰痛退治

