

**「アイーン」で**

**オーラルフレイルを防止**

**口腔トレーニング**

**ネコのボンボンストラップ**

食べて筋力アップ！

手と頭をフル活用！

たんぱく質レシピ

ラク早

相続虎の巻

**1日1分で効果大**

**プチイラスト＆ゆる文字**

賢くつなごう

**２０２３ わたしノート**

**筆ペンでかく**

**みんなで支える**

**産地づくり**

**コロナ時代の冠婚葬祭**

「ペットの最期を受け入れられる気がしません」

美輪明宏の人生相談

あなたの沈んだ心に送る

愛のメッセージ

昨年、デビュー三十五周年を迎えました。「人生は自分探しの旅」と言いますが、まだまだ旅の途中です。いくつになっても好奇心を持って、あらゆることに対応できるように、精神と体をつくっておくことがだいじだと思っています。

表紙 **藤 あや子** さん

1月号

ともいく

ＪＡ共育ドリル

**・手 芸・**

楽しく学ぶ

**第1別冊付録**

* のマークは読者限定YouTube動画が視聴できる企画です。
* 購読のお申し込みはお近くのＪＡへ

**第2別冊付録**

**特 集１**

**特 集２**