



1月号



表紙 藤 あや子 さん

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大切です。

・手芸・

ネコのボンボンストラップ



「ペットの最期を受け入れられる気がしません」

あなたの沈んだ心に送る
愛のメッセージ

美輪明宏の人生相談

特集1

コロナ時代の冠婚葬祭



特集2

食べて筋力アップ!

ラク早 たんぱく質レシピ



1日1分で
効果大



「アイーン」で
オーラルフレイルを防止

口腔トレーニング

アイーン



楽しく学ぶ

JA共育ドリル

ともいへく



みんなで支える
産地づくり

第1別冊付録

手と頭をフル活用!
筆ペンでかく
プチイラスト&ゆる文字



第2別冊付録

2023 わたしノート
賢くつなごう
相続虎の巻



★ 購読のお申し込みはお近くのJAへ

※ のマークは読者限定 YouTube 動画が視聴できる企画です。