



表紙 山内 恵介 さん

『こころ万華鏡』は、混乱の時代を生きる人
たちへ、今の自分を肯定して、まっすぐ進んで
いこうというメッセージが込められた「応援歌」
になっています。この歌の歌い手としてふ
さわしい人間であるために、ぼくは高みを
めざしながらも腰は低く、謙虚さをたいせ
つにしていきたいと思っています。

手芸
ビーズで作る
手まりストラップ



だれからもだいにされない人生がつらい



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
暑さを
のりきる
熱中症ゼロ習慣



特集
じつは
スゴイ！
ラジオ体操の
底力



手作りフルーツシロップで至福のとき
ひんやりかき氷



楽しく学ぶ
JA共育ドリル



地域を
支える
JA

別冊付録
冷凍して
干して
シンフルに
漬けて
夏野菜
を
まるごと
使いきる

