



2月号



表紙 未唯mieさん

・手芸・

# ふわふわブローチ



年齢を重ねるにしたがって、物事の捉え方が  
どんどん穏やかになってきている気がします。ここ  
までがんばってきた自分を「よくやったね」と  
ねぎらってあげたい。無理をせず、飛べる高さ  
を軽やかに飛ぶ。がんばる「はほどほどにし  
て、これからの人生では「ワクワク」をたいせ  
つにしていきたいです。



物忘れが始まった母親に強く当たってしまっています  
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

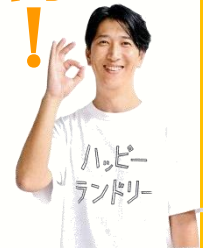
# 健康長寿のカギはここにあり！ 腸から若返る



衣類も家計も大助かり

特集2

# おうちクリーニングで節約！



65歳A子さんの骨密度ものがたり

# 「骨の貯金」していますか？



楽しく学ぶ

# JA共育ドリル



地域農業を  
守る取り組み

農ライフの  
すすめ

珍しい&作りやすい

# 野菜の種プレゼント



20品種  
合計1000人