

2024
夏号

人生を前向きに 元気が出る雑誌

エール

YELL



特集 残念な シニアにならないために

心の旅
歴史と田園、新しいまち
つくばみらい市

マイメモリー
岡田美里さん

新たな趣味に挑戦 「ご先祖の探し方講座」

株式会社ファミリーヒストリー記録社代表／吉田富美子

「江戸時代末期生まれの「ご先祖までわかるんですよ」と言うたびびっくりされる方が多いかもしれません。全国の市町村役場には皆さんの数代前の「ご先祖が載った戸籍謄本が保管されているのです。しかも自分で取り寄せることができるのです。今回は自分でできる「ご先祖の探し方」をご紹介します。

真、研究課長を経て、
「語る記憶とルーツ調
り」という理念のもと、
の数々をすくい取り、
書き、お墓好き、聞き

25 特集

残念なシニアにならないために

- 26 距離を置きたくなる残念な人の言動
- 28 私たちの身近にいる残念なシニア
- 32 見た目も心も若々しく輝くシニアへ
- 34 ムダな怒りは百害あって一利なし
- 36 素敵なシニアになりたい!
- 39 本一老いを楽しむ心理学

40 第2特集

ご先祖の探し方講座

22 〈マイメモリー〉

岡田美里さん

14 〈心の旅〉茨城県

歴史と田園、新しいまち つくばみらい市

20 つくばみらい市・小田川浩市長インタビュー

- 2 長寿バンザーイ 東京都/堀江弥太郎さん(103歳)
- 4 アクティブにいいきき仲間 神奈川県/ダンシングi
- 6 チョコ応援隊が行く 東京都文京区/エアロさくら
- 8 手作り作品展 神奈川県/丹羽保明さん
- 10 道義夏の対談 道義主義の会・早川会長×沖見泰一さん
- 64 健康談義 夏野菜を食べよう

連載

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 46 島森哲男 漢詩ゆったり鑑賞塾 旧雨楼詩話 | 70 相続を「争続」から「想続」へ 行政書士中村直人 |
| 48 新連載 入間川健司 歴史こぼれ話 和泉式部 | 72 薬膳茶講座 何 麗花 |
| 52 新連載 農業風土記 中田久義 | 74 趣味のコーナー 俳句・短歌・川柳 |
| 54 シニアに多い病気と治療法 甲状腺 | 77 読者投稿コーナー エールスクエア |
| 58 人生の達人 川岸容鴻さん | 81 現代用語基礎知識 |
| 61 沖見泰一 世の中ななめ読み | 82 脳トレタイム |
| 62 浮世坊の「それぞれ草」 | 84 カルチャーインフォメーション |
| 68 スマホ楽楽講座 | |

人生を前向きに 元気が出る雑誌



表紙作品〈夏〉NPO法人あいアイ所属 伊藤大貴

日本全国のティラノサウルスレースの情報サイト



ティラノサウルスレース
告知・応援します



日本ティラノサウルス競技連盟

