



pumpkin

パンプキン
毎月20日発売
定価660円(税込)

「パンプキン」12月号

おすすめ記事



「太陽の心」に触れて 忘れ得ぬ旅路を辿る 宮崎

池田大作先生がかつてエッセーで綴られた地域を辿る好評企画『太陽の心』に触れて。今回は、宮崎県を訪ねました。先生は、「宮崎県には、力強い希望の陽光があふれています」と書いてくださいました。かつての国名である「日向」のごとく、「日日向上の陽光の宝土」にして「フェニックス（不死鳥）の天地」だと――。

巻頭特集 冬の健康貯金

◎フレイル予防で人生を楽しく

伊賀瀬 道也（愛媛大学大学院 抗加齢医学講座教授）

加齢にともない、心身が衰えていくフレイル（虚弱）。フレイルは病気ではありませんが、年齢と共に体だけでなく気持ちや人との関わりが弱く、薄くなっていく状態をいいます。3つの要素があるので、予防と改善を心がければ、要介護リスクを減らすことができます。愛媛大学大学院 抗加齢医学講座教授の伊賀瀬道也さんにフレイル予防についてお聞きしました。



◎いつまでも“今が一番元気”な人生を！

大村 崑（俳優）× 鎌田 實（医師・作家）

86歳から筋トレを始めて現在93歳の大村崑さん。鎌田式のウォーキングやストレッチを提唱している76歳の鎌田實さん。健康的な生活を送るために筋肉量を落とさないようにするトレーニング、“貯筋”に励んでいます。昔からお付き合いのあるお二人に、日々家庭でできる筋トレメニューと元気の秘訣をお聞きしました。



☆連載《第134回》

データで学ぶ『新・人間革命』

第20巻「懸け橋」の章

スピーチ・小説に学ぶロシアの文豪たち

山本伸一の平和旅—モスクワ大学との交流

「懸け橋」の章では、1974年、山本伸一がソ連（当時）を訪問中、ノーベル賞作家のショーロホフと会談する場面が描かれています。ここでは、ロシアを代表する文豪の言葉を通して、人間の生き方、普遍的な精神を学びます。山本伸一の平和旅では、同年に池田大作 SGI 会長がモスクワ大学の招聘により、ソ連を初訪問した模様から現在までの交流の軌跡を描きます。

スペシャルインタビュー

僕の中で先生はこれまで以上に燦然と輝いています **あおい輝彦** (俳優・歌手)

今年、芸能生活 62 周年を迎えたあおい輝彦さん。トップアイドルから俳優に転じ、数々の名演で観客を魅了しています。俳優として大きな転機となったのが、若き山本伸一を全魂込めて演じた映画『続・人間革命』でした。そこで結ばれた池田大作先生との絆と忘れられない思い出を伺いました。



結党 60 周年 女性委員長に聞く 公明党の女性政策

竹谷とし子 (公明党参議院議員)

今年、結党 60 周年を迎えた公明党は結党以来小さな声に耳を傾け、女性の視点から多様な政策を提案してきました。「すべての女性が健康で希望をもって、自分らしく活躍できる社会」を目指す公明党の実績とこれからを、竹谷さんに伺いました。

村上祥子さんのがんばらない料理ノート
冬の根菜レシピ

寒くなり、根菜がおいしくなる季節。滋養たっぷりの旬の根菜で体を温めます。村上祥子さんのレシピで風邪やウイルスに負けない体をつくりましょう。



TOPICS!

「パンプキン」 & 「潮」読者のための
情報配信 WEB サイト

「潮プラス」好評配信中!



パソコン、
スマホで
簡単アクセス!



<https://plus.usio.co.jp>

最新号の読みどころ、注目記事を
無料配信!

参加型企画やイベント情報も
ご紹介!

クレジットカードで「パンプキン」
の定期購読ができる! 毎月自動更新
で面倒な手間なし!