

**総力特集**

老いの才覚と品格を持って生きる

# みっともない老い方、 かっこいい老い方(仮)

「老い」についての書籍が多数話題になるなど、人生後半の生き方について注目が集まっています。「もう歳だし、この先何も変わらない」と思うのは間違い。「生き直す」ことは、60歳を越えても可能です。そこで、みっともない老い方をしないための心得と実践したいことを解説します。

- 曾野綾子……「その後の『老いの才覚』」
- 川北義則……「“みっともない老い方”からの脱出法」
- 事例紹介・こんな年寄りには嫌われる
- 仕事と趣味とボランティアのバランス学
- 元気の素になる「異性の友達」講座 ほか

## **特集**新米の季節おいしいご飯が食べたい

今年も新米の季節が到来。日本人なら、ホカホカのご飯をおいしく食べたいもの。そこで、お米の種類や炊き方のコツ、ご飯の友の紹介など、食欲の秋を楽しむための知識をご紹介します。

## **健康特集**睡眠の悩みをすっきり解消！

「夜眠れない」「明け方に目が覚めてしまう」と、シニア世代になると眠りについての悩みを、誰もが持つようになります。そこで、専門医にぐっすり眠るためのコツと、健康との関わりについて、わかりやすく解説します。

## **Life+対談**市川海老蔵&三池崇史(10月公開の時代劇『一命』主演&監督)

※タイトル、内容は一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

【申込締切】 2011年 8月12日(金)

【原稿締切】 2011年 8月22日(火) データ校了

【お問合せ】 PHP研究所広告本部

TEL.03-3239-6231 FAX.03-3239-6276