

## 友の会総リーダー様 書籍係様

木々の緑がまぶしく感じられる季節になりました。友の会大会を前に、ご準備にお忙しいことと存じます。5月中旬発売の新刊について、お便りをお送りします。

### ● 5月17日書店発売 鎌田實著

## 『笑って健康と幸せをつかむ24の方法』

本書の土台になったのは、『婦人之友』で2022年～2023年に連載した「ミドルエイジ、下り坂に負けない生き方」。鎌田實さん（諏訪中央病院名誉院長）が綴る女性のための健康法は、読者からの反響も大きく、自分の体と向き合う方の多いことを感じてきました。

このたび、より役立てていただけるようにと連載を再編集、加筆修正を行い、鎌田さんが女性たちに贈る初めての本ができあがりました。今回編集に携わったスタッフは、全員50代。まさにミドルエイジで、肩が痛い、目が疲れる、血圧が高い、コレステロール値が気になる……など、体にまつわる悩みは日々の話題、下り坂を実感しながらの編集作業でした。それでも、なんとか笑顔で、これから先も元気に暮らしたいと、鎌田さんのメッセージとアドバイスを頼りに、ストレッチをしたり、“貯筋”運動に励んだり。また、体の状態が気持ちのあり方に影響することも実感しました。

今まさに、更年期で悩んでいる方、更年期は乗り越えたけれど別の不調を抱えている方、骨や血液、腸内、冷え、尿問題など様々な具体的な症状にお悩みの方。きっと、どなたにも何かあてはまることがあると思います。そうした悩みに、軽やかに向き合えるように提案して下さった鎌田さんの本書を、ぜひ、皆さまの生活の中でお役立ていただければ幸いです。どうぞよろしく願います。

さらに5月末には、井田典子さん（横浜友の会）の『片づけは整理9割、収納1割』を刊行予定で、現在編集中です。「整理とは、分けること。必要なものを選び取ること」と井田さん。日々の中で、要・不要の小さな決断を後まわしにせず、「今」を楽しめる生活にと願う根底には、困っている約600軒のお宅を訪ね、片づけてきた実践があります。「必ずよくなる」整理法を紹介する新刊を、ぜひお楽しみに。詳しくは、あらためてお便りをお送りいたします。

最後になりましたが、時節柄、皆さまのご健康をお祈りしております。

2024年4月26日

婦人之友社書籍編集部 編集長 小幡麻子