

「交流の輪」を広げて……35年

平成25年1月1日発行 1月号  
毎月1回1日発行 通巻434号  
昭和54年3月26日 第3種郵便物認可

# 百歳万歳



月刊ひゃくさいばんざい



私の極上の時間 ペギー葉山さん

いやしの旅 伊豆八十八ヶ所めぐり



私的・作品展  
東京都世田谷区 原田美佐子さん (66)

## 特集

長寿者には共通の特徴があった！

# 「元気な百歳長寿」の秘訣