

12/2(日) NHKおはよう日本 著者と本書が紹介されます!!

日本
再発見!

スペインの人気ブロガーが、 沖縄で見つけた健康と幸せの秘密!

百寿者から得る
インスピレーション

幸せに長生きするための
大宜味村の伝統やモットー

身体を動かすことが
長生きにつながる

健康長寿に役立つ
東洋の体操いろいろ

アンチエイジングの秘訣!

長く楽しい人生を過ごすために、
日ごろから心がけるべきこと

レジリエンスと詫び寂び

ストレスや不安で
老け込むことなく、
日々の課題や変化に対処する

外国人が見つけた 長寿ニッポン幸せの秘密

著=エクトル・ガルシア／フランセスク・ミラージェス

四六判 並製 224頁 定価:1,600円+税



長生きの
お手本

東西の長寿者に話を聞く

ロゴセラピーから
「生きがい」へ!

よりよい人生を送るには、
自分の存在意義を
見つけることが重要

なすべきことで
流れに乗る!

仕事や趣味を
成長の場にするには?

「生きがい」式ダイエット

世界一寿命が長い日本人は
何を食べているのか?

「生きがい」という人生哲学

若々しく歳をとる極意

「生きがい」を見つけて幸せに長生きする!

長生きして毎朝の感謝を忘れない「生きる喜び」の核にあるのは、
一人ひとりが持っている「生きがい」だ。
外国人が日本の百寿を訪ね歩き見つけた、
健康で幸せな人生を送るための秘訣。