

“レジリエンス”って何？心を回復させる特集と 秋の手づくり大特集の2本立て！ 「ハルメク」11月号絶賛発売中

株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤孝夫、旧社名：いきいき株式会社）は、発行部数 No.1^{※1}のシニア女性誌「ハルメク」（旧「いきいき」）11月号を10月10日に発売しました。

日々の営みのなかで、気持ちが落ち込んだり、苦手なことにモヤモヤしたり…誰しもありますよね。そんなときに役立つのが、心の回復力です。以前は「ストレスに強くなろう」「ストレスを減らそう」という考え方が主流でしたが、最近の精神医学では、ストレスをしなやかに受け止め、立ち直る力“心の回復力=レジリエンス”を身につけることの重要性が話題を集めています。

「この“レジリエンス”を鍛えるためには、表現すること、自分が好きなことや得意なことをすればいいのです」と、心療内科医の海原純子さんは話します。そこで今月号の「ハルメク」では、“心の回復力=レジリエンス”の育て方に大注目。海原さんのレジリエンスに関する解説、女性たちが「好き」の引き出しを増やすことで、孤独感や介護のストレスなどを乗り越えた事例、誰でも挑戦できて癒される大人の塗り絵、心のデトックスにぴったりの「泣ける映画12選」などをご紹介します。

もうひとつのおすすめが、秋の手づくり大特集。「ハルメク」の大人気連載「きものリフォーム」の特大大版で、きもの地だけでなく洋服地でもできるチュニック、ジャケット、コートのほか、クッションやストールなどの小物の作り方も丁寧にご紹介しています。

さらに、4大特典も！^{※2}

- ① 実物大型紙が一部コンビニエンスストアでプリントできる
- ② 作品と同じ洋服地を抽選でプレゼント
- ③ 作品と同じ洋服地がユザワヤで購入できる
- ④ ユザワヤ友の会への入会クーポン付き
手づくりファンを全面的に応援します！

そのほか、下記のようなおすすめ記事も盛りだくさん。

- ・人物 伝説の歌手・沢田研二さんの“今”を追いかけたルポ
「沢田研二 3月11日に新譜を出し続ける、『ジュリー』という生き方」
- ・介護 ロボットスーツ「HAL[®]」をはじめとする、自立支援型介護ロボットの最新事情レポート
- ・健康 尿もれ、頻尿、骨盤臓器脱…骨盤底筋体操で女性のお悩みを解決！
- ・料理 大人気連載・奥菌壽子さんの楽々ごはん「ショウガ+秋の根菜であったか減塩レシピ」
- ・おしゃれ 外反母趾でも痛くない、おしゃれな靴の見つけ方（靴4タイプ&コーディネート例も）

ぜひ、女性向け・シニア関連企画などでのご紹介をご検討ください。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

株式会社ハルメク 広報担当 今成

【TEL】 03-3261-1321 【FAX】 03-3261-1377 【E-mail】 k-imanari@halmek.co.jp

【所在地】 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 2-2 共同ビル神保町 6階

【公式サイト】 www.halmek.co.jp/ ★最新号ご案内はこちら★

※1 日本雑誌協会発表（2016年4月～6月）

※2 ①④は11月5日(土)まで。②の応募期限は10月31日(月)。③は売り切れ次第終了。



媒体概要

発行部数 18万部の月刊定期購読誌。
1996年に50代からの生きかた暮らしかた応援雑誌「いきいき」として創刊。20周年を迎えた今年、2016年5月号から、誌名を「ハルメク」にリニューアル。105歳の医師・日野原重明さん、きくち体操創始者・菊池和子さんなどの看板連載陣はそのままに、美術家・篠田桃紅さん、評論家・斎藤美奈子さん、漫画家・槇村さとるさんらによる新連載をスタート。インタビュー、料理・片づけなどの暮らしの情報、健康・医療、社会・世界の動きまでアンテナを広げ、シニア女性のワクワクに応える情報を発信中。