



特集:健康を創る

Part1:



スポーツ仲間のすすめ

●佐竹弘靖(専修大学ネットワーク情報学部教授)
スポーツクラブに通い続ける秘訣は良きパートナーの存在にあった。体力増進に必要なのは忍耐!と
気張らずに、友達作りから始められてはいかがだろうか。

Part2:



「食」と生命の法則

●松田麻美子(ヘルスエドゥケーター・ヘルス&ニュートリション・コンサルタント)
細胞を生き返らせる自然の摂理にかなった食事法で、健康にしかも美しく生きることが出来る。新たな
「食」の選択で、病気も手術もさようなら!

Part3:



ストレスと上手につき合おう

ほとんどの病気を引き起こすと言われる「心身症」。ストレスの正体を知り、あなたに合った解消法を1日
も早くみつけて、心身ともに快適な毎日を過ごしましょう。ストレス度診断テスト・解消法あれこれ紹介!

われら専修人

●倉重明正 ●益子弘

支部だより

文化の門戸・山口から21世紀を築く

●山口支部/蔵成幹也

校友メモリアル

紅蓮の翼・熊倉高敬

●松田征士

NEWS HEADLINE

誌上展覧会 ART SALON

第1回「絵画展」

●選評:宇佐美義夫

BOOKSHELVES 図書館からのお知らせ

話題の本

エーゲ海に誘われて—萩野矢慶記写真集— ●萩野矢慶記

秘書実務(秘書学全集Ⅱ) ●山下文明監修、栗野敦子ほか執筆



「アドニス」は年会費を納入して頂いている校友の方を対象に、送付させて頂いております。