

CONTENTS

第1章

憧れの生活を叶えた人たちに学ぶ

60歳からの小さくも豊かに暮らすコツ

- 10 自分らしい工夫がいっぱい。好きなものに囲まれたパリ暮らし
会社員 山根恵理子さん
- 18 手放して削ぎ落とし叶えた住み手に優しい終の棲家
M邸
- 26 田舎への移住を機に衣食住を整え健やかに暮らす
モデル事務所取締役 津曲久美子さん
- 38 パリと郊外の2拠点暮らし。リタリア後の生活も考える
ファッションデザイナー 角田雪子さん
- 46 2階建てから平屋へ改築。快適な老後を見据えた“集う家”
K邸
- 52 多忙でもはつらつと！ 健やかな現役医師の生活
整形外科医 神保真理子さん
- 34 column①
ファッションデザイナー&アドバイザー 横森美奈子さん /
前向きすぎる！ 闘病ダイズ
- 60 column②
長塚範子さん / 手仕事で感じる季節の移ろい。庭仕事





- 66 column
人気書店のブックコンシェルジュが選んだ
老いを楽しむヒントがわかる本
theme / 見て楽しむ、気持ちが豊かになる

第2章

今始めれば一生安心！ 幸せな老後のための お金と家計の知恵

- 70 お金のプロが老後資金の不安を解消
76 ショコラさんに学ぶちょうどいい節約
- 82 column
人気書店のブックコンシェルジュが選んだ
老いを楽しむヒントがわかる本
theme / 知って楽しむ、気持ちが前向きになる

第3章

編集部厳選！ over60歳にこそ便利な マストバイ商品カタログ

- 86 収納・片づけ
92 掃除・洗濯
94 キッチン