



034 小さい方が暮らしやすい。
こだわりの快適カスタマイズ
コーディネーター
岸順子さん 68歳

042 生きるエネルギーは食事から。
要となるこだわりの道具と台所
「やまと薬膳」主宰、薬膳料理研究家
オオニシ恭子さん



050 憧れの地・パリで暮らしながら
楽しく自分らしく節約する工夫
パリ在住
高橋育代さん 70歳



058 読書の時間が楽しみになる本
ブロガー／パート勤務
シヨコラさん 65歳

人気ブロガー・
シヨコラさんが
選んだ

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

006 小さくすれば 心地よい

008 シンプル豊かに暮らす人の
ダウンサイジングのマイ・ルール



012 育てて、使って喜びの連鎖を生む
ハーブのある暮らし
食文化研究家、ハーブ・オリーブオイル料理研究家
北村光世さん 82歳

020 居心地のいい小さな部屋で、
愛でられる量のもので暮らす
パリ在住
Aさん 60歳

人生100年時代の
先駆者から学ぶ

028 シニア世代の前向きな生き方
デジタルクリエイター、プログラマー
若宮正子さん 86歳

好きを
追求すれば
毎日幸せ

032 手仕事で感じる季節の移ろい
～庭の花でリースを作る～
長塚範子さん 80歳

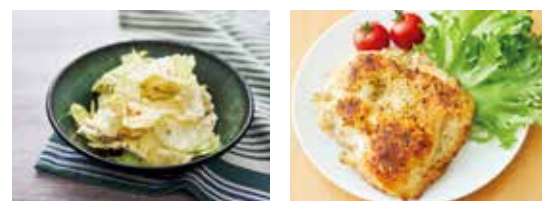


2章

いつもすっきり、いつもきれいを叶える

062 住まいの知恵袋

- 064 収納・片づけ編
- 070 掃除編
- 076 その他の家事編



3章

楽しく使う、正しく守る。
ファイナンシャルプランナーに学ぶ

083 賢い老後資金づくり