



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