

- 風間啓紗子さん 農カフェ「couleur」オーナー
- 046 「自分の人生の主演は自分」
“好き”だけにシフトした暮らし
- 山内ミキさん 写真家・フォトジャーナリスト
- 054 イギリスのシニアマダムのお気に入り時間
- 大塚博美さん ファッションコーディネーター
- 058 楽しみのモードが切り替わる
パリ⇄日本、2拠点暮らし



1 章

- 006 ひとりで、誰かと、毎日、時々。
大きかったり 小さかったり。

わたしの楽しみ

- 008 シンプルで豊かに暮らす人の
日々の楽しみ方のマイ・ルール



- 宇佐見紀子さん
「紀 [KI] -SIÈCLE」ディレクター
- 014 美しく古びていく手仕事の品を
愛でながら一緒に歳を重ねる

- 乗松祥子さん 梅職人
- 022 梅に惚れ込んで半世紀。
人生の楽しみが増す梅仕事

- ファッションデザイナー横森美奈子さんに聞く
- 032 今から始める着物おしゃれ

- 高山美奈さん コスメブランド勤務
- 038 オンとオフをカチッと切り替える
自然に寄り添う穏やかな毎日



- 本間 至さん
- 064 人生の転機を迎えて――
愛犬テーティーと育む
健やかで豊かな暮らし

- 身軽な自分のために！
- 068 家中の
捨てる物リスト



2 章

- お取り寄せスイーツで
- 076 3 時のおやつ

3 章

- 面倒なこと、これからの生活に不要なものはどんどん切り捨てていきましょう。
- 084 お金と住まいの
やめるべきこと