

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]-SIÉCLE」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

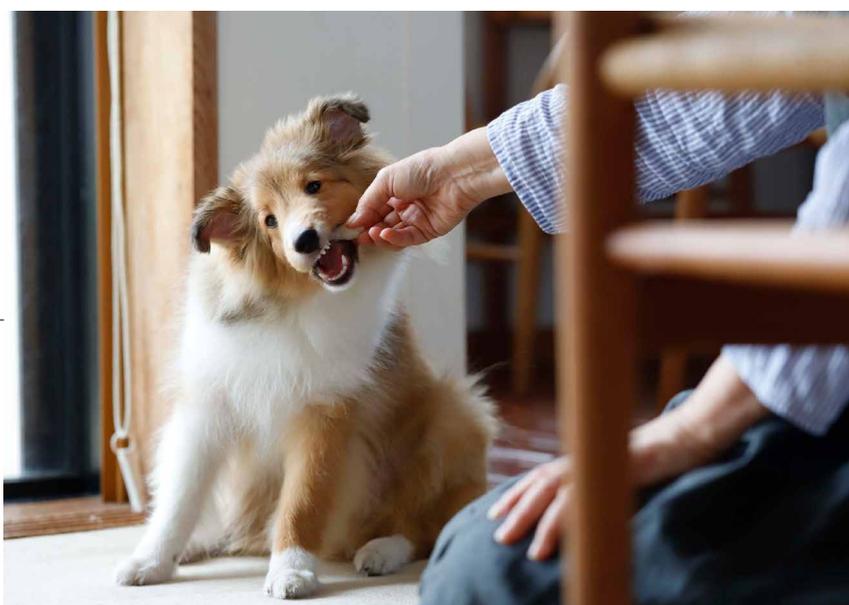
高山美奈さん コスメブランド勤務

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

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



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