



06 シンプルに暮らす人生の先輩に聞く
60歳から心豊かに生きるためのマイ・ルール

10 60歳過ぎて見つけた、
新しい暮らし方

1章

CASE1 宇佐見紀子さん

12 出会いに導かれた新生活。
京都での「はじめて」に心が躍る



CASE2 ルース・アイゼンハートさん

22 自伝を書くことで
これまでの歩みを未来につなげる



CASE3 弓シャローさん

36 新たな家族がもたらしてくれた
新しいライフスタイル



column 田中ナオミさん

32 暮らしを豊かにする家事の時短術

2章



42

60代からの おしゃれの便利帖

ファッションデザイナー・横森美奈子さん
“辛口”ロングインタビュー

44

人生100年時代、
残りの時間を
おしゃれせずに生きるの？



頑張りすぎてないからマネできる！

50

OVER60歳おしゃれ上手の 最新私服コーディネート

50

STYLE1 伊藤八江子さん

56

STYLE2 山内礼子さん

60

STYLE3 重松久恵さん



health 健康

66 日々の食事で「腸活」「筋肉」「血活」が叶う！
体を整える「食べ活」のお得技27

beauty 美容

78 60代からを美しくするコスメの選び方
イキイキした顔をつくる「立体感コスメ」を味方に。

money お金

82 60代からの有意義なお金のために
衣・食・住やめたこと、はじめたこと

life 生き方

88 60代から見直す 母と娘の“ちょうどいい関係”

