

第 1 章

06
等身大だけど、憧れも。
慎ましくも豊かな暮らし

60 代からの 幸せなお金との付き合い方

08 CASE 1
住宅設計者
田中ナオミさん



14 CASE 2
看護師
アンナ・ステイーナ・
ゴランダーさん



20 CASE 3
ユーチューバー
ウリウリばあちゃんさん

26 CASE 4
精進料理ユニット iori
園部暁美さん・中園五月さん

30 COLUMN・コミックエッセイ
節約も人生も楽しんで
いますが、何か？

第 2 章

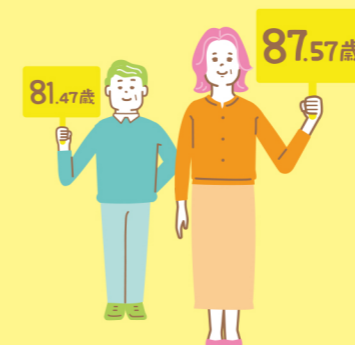
34
60代以上 145 人の本音

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い！

36 PART 1
貯蓄・節約は
頑張らなくていい



42 PART 2
おひとりさまでも
不安に思わなくていい



46 PART 3
健康・長生きに
大金はいらない

50 PART 4
相続は
ひとりで悩まない



54 PART 5
兄弟姉妹・親を
背負わなくていい

58 PART 6
リタイア後は
「趣味」として働く



第 3 章

62
老後の不安に、プロが世界一
やさしくお答えします

この先一生困らない
お金や住まいを守る知恵

 PART 1 お金

64 最初に知っておきたい
老後資金のきほん

66 これさえやればひと安心
老後の収支を確認

68 足りなかった人は必見！
老後資金の作り方

72 自分の力だけじゃ
限界があるので
お金に働いてもらう

 PART 2 住まい

74 自立時と介護時の 2 つの
タイミングで住まいを見直す

78 子どもと暮らしたい人へ
賢い同居・近居のすすめ

80 気になるけれどよくわからない
高齢者施設での暮らし

