

捨てて、やめて、小さくして、  
 どんどん身軽にまいりましょう。

# 06 60代からの 幸せな毎日の ヒント集

08 **Case 01 本田葉子さん (68歳)**

一生懸命仕事をして  
 たくさん遊ぶのが  
 これからの人生のモットー

16 **Case 02 田中ナオミさん (60歳)**

「つつがない毎日が愛おしい」  
 ブログで発信する価値観に  
 共鳴した人との絆を育む

30 **Case 03 アンナ・マリア・エクマンさん (79歳)**

スウェーデンの小さな部屋で  
 アートに囲まれた自由な時間を  
 めいっぱい楽しむ

38 **Case 04 大久保登喜子さん**

旅をいちばん楽しめるのは60歳から。  
 時間に余裕のあるシニアこそ  
 気ままな旅を!

46 **Case 05 鳥居佐衣さん (70歳)**

60歳直前に都内から伊豆に移住。  
 新しい土地で、新たな楽しみが  
 人生に加わりました

62 **Case 06 ショコラさん (67歳)**

パートと貯蓄生活を卒業。  
 これからの年金暮らしは  
 軽やかに楽しむ

72 **Case 07 長塚のり子さん (82歳)**

やりたいことがある者同士。  
 2人暮らしでも、  
 ひとりで過ごす時間を大切にする

ここからの人生は、  
 自分の好きを  
 ファーストに!

52 **横森美奈子さん×ブルボンヌさん対談**

シニアこそ「自己肯定感」  
 上げていきましょう!

56 心地よい居場所と「初体験」を求めて  
 「ひとり時間」を楽しむ

58 推し活で人生はバラ色に!  
 6人の物語

82 **フードコーディネーター・落合貴子さんが教える**

シニア世代に  
 “ちょうどいい” レシピのコツ

90 **ご自愛アイテムとケアですっきり!**

大人のプチ不調ケア21

24 **COLUMN 01**

60代から始める! 1週間で見ちがえる  
 ゆる捨て活のすすめ

68 **COLUMN 02**

60代からのやめるべき・使うべき  
 お金の川柳

78 **COLUMN 03**

小さな家庭菜園の楽しみかた

