

- 010 生活を小さくすることで得た  
整った暮らしのルール  
パートタイマー ショコラさん
- 018 シニア世代の暮らしを豊かにする  
住まいとの付き合い方  
一級建築士 田中ナオミさん
- 026 手作りのキッチンから生まれる  
エネルギー溢れる体  
薬膳料理研究家  
オオニシ恭子さん
- 034 Column 1  
整理収納アドバイザーに学ぶ  
心地いい暮らしを叶える整理のコツ  
大橋わかさん
- 038 ものを減らすと  
常に新しい自分でいられる  
アーティスト 弓シャローさん
- 046 田舎のゆるやかな空気に包まれ  
やわらかなこだわりで暮らす  
主婦 長塚範子さん
- 054 Column 2  
ファッションアドバイザーによる  
クローゼット・デトックスのすすめ  
横森美奈子さん
- 058 人気書店のブックコンシェルジュが選んだ  
老いを楽しむヒントがわかる本  
theme/ 衣食住を楽しみながら暮らす

Part

1

006 憧れの生活を叶えた  
人たちに学ぶ

# 60代からの 小さくも豊かに 暮らすコツ





## Part 2

060 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 3



062 お金編  
072 住まい編

080 人気書店のブックコンシェルジュが選んだ  
老いを楽しむヒントがわかる本  
theme/ 豊かに過ごすための家とお金

082 実力派の道具を  
手に入れて、  
もっとダウンサイジングできる！

### 小さな暮らしの 役に立つ あると便利なすぐれもの

084 収納・片づけ編  
090 そうじ・洗濯編  
094 キッチン編

