

- 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

