



64 大人の旅の楽しみ方
ゆったり気軽にシニアのひとり旅
大久保登喜子さん
編集者・旅行ジャーナリスト

70 60代からの今すぐ見たい！
日本の絶景
〈鮮やかに四季を彩る花の絶景〉

78 名医が教える！
自律神経を整えて
睡眠力を上げる方法

88 60代からの
老けない美容習慣

94 60代からを美しくする
ベストコスメ

40 人生100年時代を、身軽に幸せに生きる！
**60代からを
自分らしくラクに
生きる便利帖**

42 〈特別インタビュー1〉
岸本葉子さん
エッセイスト
「60代は第2のスタート地点」
心をゆるめて今を楽しみましょう

48 〈特別インタビュー2〉
湯山玲子さん
著述業・プロデューサー・
おしゃべりカルチャーモンスター
「女の絶頂期は更年期後にやってくる」
リスクを恐れるな！チャレンジを続けよう

56 読者のリアルエピソードからひもとく
**60代からの人間関係×
しがらみの手放し方**

24 case 03
将来を見据えてしなやかに。
未来の準備を進めながら
今を大切に暮らす
田中ナオミさん
住宅設計者 61歳

32 case 04
「毎日できること」と
「時々やりたいこと」を見極めて、
人生の軸に据える
マリアン・シーハンさん
俳優・声優 65歳

38 column
人気書店のブックコンシェルジュが
おすすめする
**暮らしを楽しむ
ヒントがわかる本**

06 人生を前向きに
デザインする
暮らしのサンプル

**60代からの
小さくも豊かな
暮らし方**

08 case 01
バリバリやる仕事はもう卒業！
仕事も遊びも楽しむ
ストレスフリーな暮らし
横森美奈子さん
ファッションデザイナー 75歳

16 case 02
築50年以上のリノベ団地に引っ越し。
緑を感じる、小さくも広々心地いい
心豊かな毎日を過ごす日々に
重松久恵さん
商品開発コーディネーター・中小企業診断士・
大学の非常勤講師 69歳