

68歳

おひとりさま

幸せに年を重ねるための お金と時間の上手な使い方

60歳から続けるブログがいまだ人気の
シニアブロガー、ショコラさん。

「無理しない」けれど「心の豊かさ」を
大切にする生き方が多くの人の共感を呼ぶ。

初の著書『58歳から日々を大切に小さく暮らす』
から10年後、退職や孫の誕生を経て、
アップデートされたショコラさんが
(すばる舎)



〈老前整理〉で手に入れた
小さくも心地よい暮らし。



自炊と外食のメリハリこそ
食費のやりくりを楽しむ〈コツ〉。



年を重ねても清潔感を忘れず、
小さくたしなみ〉を大切に。



「今」大切にしている暮らしのコツが1冊に。