

手放し方を知ることでモチベーションが上がる!

動別 50代からの 「手放し方」 カタログ



Action 02 寄付

古着deワクチン

衣類がワクチンにつながり、
さらにお部屋もスッキリ

HPから専用回収キット(3300円)を購入し、届いたキットに衣類などをつめて送付。1キットにつき5人分のワクチンがブータンやバヌアツなどの子どもたちに届けられる。キットはTシャツが約100枚入る大容量で、お部屋もすっきり!
<https://furugidevaccine.etsl.jp/>

50代からのちょっといい毎日、ちょっといい未来

これからの暮らし

vol. 01 秋冬号
定価880円
エンセ2021年12月号増刊

ESSE

over 永作博美さん

interview 曾田貴久さん(NEWS)

コストコ&カルディ
人気料理家のイチ押しアイテム

「これから」世代の家計管理術

体すっきり!

きくち体操 週間カレンダー

50代からの最新白髪ケア

一田和緒さんの
大の果物を味わう保存食



藤井 恵さんの
免疫力アップごはん
冬のゆる漢方習慣

少しずつ私らしい
「持ちすぎない」
暮らしへ

一田憲子さんの
風とおしのよい暮らしも!

50代からは 少ないもので 心地よく暮らす

2021年11月15日発行 エッセ2021年12月号増刊 第11巻第3号 通巻546号 199円(税込) 送料別