

この歳になったら  
身軽こそ、いちばんの幸せ

晋遊舎ムック  
LDK  
特別編集

# 60代からの 小さくも 豊かな暮らし方

# 4



トレンドを追わず  
自分らしく装う  
洋服とインテリア  
ブランドディレクター  
宇佐見紀子さん

梅に魅せられて50年  
人生の楽しみが  
増す梅仕事  
梅職人 乗松祥子さん

お取り寄せスイーツで  
3時のおやつ

損なことはほとんど  
切り捨てていきましょ  
う  
お金と住まいの  
やめること36

*My favorite pastime*



古い自分を手放して  
新しく見つけた  
好きが  
これからの生きがい

# 私の楽しみ

古いしきたりなんて気にしない!

ファッションデザイナー  
横森美奈子さんに聞く **着物Q&A**



60代からの  
捨てる物リスト

クローゼット

いよいよ大物に手をつけるとき!  
これまでの「いる・いない」訓練を  
発揮すれば、思い切って捨てられる!



捨 **ひと昔前のコート**

鏡の前で着てみるのが大事  
似合わないと思ったら高くても捨て!

洋服が捨てるのが辛いなら、面倒でも1着ずつ鏡の前で着て  
みて。素敵なら残し、違和感があったら処分。ゴミに出し  
たくないなら、リサイクルショップや「古着deワクチン」など  
の寄付に回すと罪悪感なく処分できます。高価な服は普  
段使いにして着倒すと惜しみなく捨てられますよ。



昔の流行りがリバイバルして  
も、今風にはならないので取っ  
ておいても無駄です。

- 捨てる候補は  
ほかにも >>>
- ・肩パットのあるスーツ
  - ・丈が短すぎるスカート
  - ・痩せたら着るつもり服 など