

画面いっぱいパニひろがる
美しい森に
ぜひ出会ってほしい



— 買い物ラクになるマイルールの見つけ方 —
『わたしのちょうどハノモノ選び』
Emi 著

自分だけの買い物ルールが見つければ、好きなモノで自由に囲まれた暮らしが実現します。オンラインでの買い物が増えている今、後悔はしない買い方のコツがわかる。「すぐマネしたいことばかり!」と大人気のレッスン♪



— 収納、キッチン用品、子どもアイテム、文具、家具など大活躍! —
『暮らしを助ける、私が整う無印良品』

暮らしの達人、人気インフルエンサー25人の愛用「無印良品」大公開! リビングからキッチン、洗面所... 家中のあらゆる場面での使い方アイデア満載。暮らしが、自分がラクになるヒントがいっぱいです。

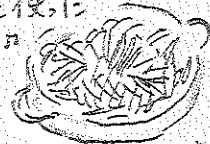
— めずすのは、流石も滞らせない暮らし —
『ためない暮らし』有元葉子 著

冷蔵庫、どろやたらすっきりしますか? 片付けにルールは? 無理せずシンプルに、人生をたのしんで。自由に生きる秘訣、ここにあります。



地中海ダイオキシー
さばとポテトのケール風味...

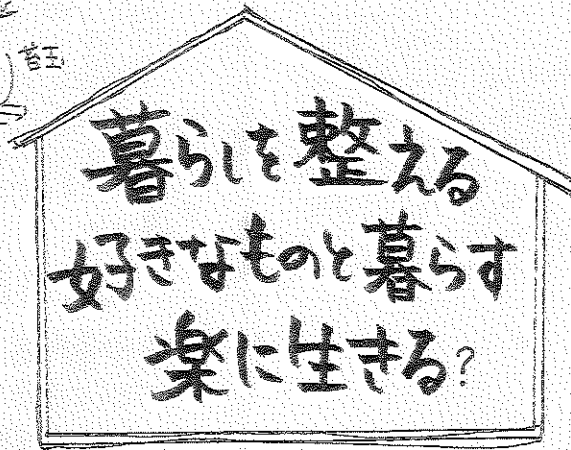
EX.V. オリーブオイルを使った
レシピなどもあわせて!



青菜のオイル蒸し

— 暮らしも豊かに楽しむアイデア —
『暮らし彩る「大人のまよごと」』
松本孝美 著

自然体で心地良く、大人時間も楽しむために大切にしていること—— 大好きな服や小物のリメイク、体が喜ぶ優しい料理、大人の手習い、こだわりの雑貨etc. スタイホームのこの時期に、毎日の生活の中のささやかな楽しみへのヒントがいっぱい! です!



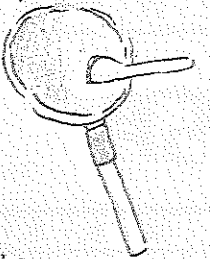
。バリエーション良い暮らしのアイデア あれこれ!。

— ちゃんと食べる! 好きなことをする! —
『料理家 村上祥子式 78歳のひとり暮らし』村上祥子 著

生き方、家族、仕事、暮らしの知恵から80代の夢と計画、おすすりレシピまで。78歳の料理家村上祥子の元気の秘密がまるごとこの一冊に!

— 「こんな私にできること」を探そう... —
『今だから、家事のしくみを整える』
掃除、洗濯、食事の支度

“自分だけの家事”を持ち、うまく日々を回している人たちが、“いつもの家事”を紹介。家事のしくみを直し・整えることは、自分の手で、今日からできる 人生の考え方—— のような気がします。



— 流行に惑わされず 自分が「ハハ!」と思ったものだけを。 —
『ズボラでも センスよく暮らす 衣食住100のアイデア』
佐々木なほ 著

フルタイム勤務で働くお母さん(!)の、どうしてら時短で、手抜きができるか... を具体的な写真と共に紹介。手抜きだけでもスリは見える! 知恵の数々。今日から実行できることばかり!

— 頑張り屋さんの日本の女性たちに... —
『ホルモンがわかると一生楽しい』榎村さとる 著

漫画家が語る、女性の「更年期」の体験エッセイ。知ってないと、自分や身近な人にもさっと役立つ一冊。どんなときも、「人間ひとりぼっちで動きがとれないのが一番つらい」のですから...。

