

## 大人気シニアブロガー・シヨコラさん待望の最新刊 『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』10/10刊行

株式会社オレンジページ(東京都港区)は、シニアブロガー・シヨコラさんの自身4冊目となる書籍『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』を10月10日(木)に刊行します。「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と呼んでいるシヨコラさんが、2023年7月より雑誌『オレンジページ』で連載を開始。飾らず気取らず、等身大で語られる日常が読者の支持を集め、このたび、描き下ろし6本を加え、書籍化となりました。



### シヨコラ

60歳から続けるブログ「60代一人暮らし 大切にしたいこと」が人気のシニアブロガー。根強い支持を得て、現在も月間30万PV。「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。書籍として2019年『58歳から 日々を大切に小さく暮らす』(すばる舎)、2021年『65歳から心ゆたかに暮らすために大切なこと』(マガジンハウス)、ムック本として2022年『60代ひとり暮らし 軽やかな毎日』(宝島社)を出版。長く続けてきた仕事を退職し、孫の誕生を経て、今の暮らしの工夫を2023年7月から2024年10月まで雑誌『オレンジページ』(小社)にて連載。

・ブログ「60代一人暮らし 大切にしたいこと」

<https://lee3900777.muragon.com/>

『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』(帯あり)

### 大人気シニアブロガーがつづる、退職や孫の誕生を経た「今」の暮らし

60歳から続けている自身のライフスタイルをつづったブログが、月間30万PVもの閲覧数を誇る大人気シニアブロガー・シヨコラさん。57歳で退職し、月12万円の生活を始めてから10年。退職や孫の誕生を機に変わったこと、変わらないこと……。本書には、シンプル＆身軽に生きるための暮らしのルール、お金をかけない日々の楽しみ、清潔感のある身だしなみ、気持ちのゆとりを生むお金のやりくり、無理をしない人間関係、おひとりさまだからこそその防災意識など、アップデートされたシヨコラさんが「今」大切にしている暮らしのコツが詰まっています。 【1/2】

私はもともとごく平凡な主婦。息子が2人いますが40代で離婚し、生まれて初めての一人暮らしを始めました。43歳で小さな化粧品メーカーの契約社員に、45歳で正社員になり、46歳でマンションを購入。息子の学費を払いながら自宅のローンを返済し、13年働いた会社を退職。その後パートで働いていましたが、それも67歳で辞め、今は完全なる年金暮らしです。こうして書くと、いろいろありました。もちろんつらい、悲しいと思う出来事も。でも年を重ねて思うのは、今がいちばん楽しいということ。時間はたっぷりあり、何をするのも自由です。大好きな旅行に行きたいし、趣味の散歩も銭湯めぐりも充実させたい。ぜひとくだなあと感じます。ただこの生活があるのは、これまで「人生の最後にどんな暮らしをしたいのか、そのために何をしたらいいか」を考えてきたから。「分相応の暮らしをしているか」。過去に悩んでいたとき目に入った、そんな意味合いの問いかけと向き合うことが、私のしんになっている気がします。

(本書「はじめに」より)



1



2



3



4

- 【1】買い物や調べものはスマホ、ブログのコメントの返信などは、夕食後にパソコンでやるのが日課
- 【2】コスメ選びはプチプラ&シンプルに。お気に入りのメーカーのジェルクレンジングと美容クリームをリピート購入
- 【3】慣れれば快適なく借り暮らし。思いきりグランドピアノが弾ける音楽教室のレンタルルームでピアノを借りて
- 【4】重い木製の間仕切りをく老前整理)ではずしたら、部屋がぐんと明るく。代わりにレースカーテンをつるして

## 【目次】

- 第1章 あれから10年。私に起こった変化(40代からがむしやりに働いて。今は年金生活を満喫中です。他)
- 第2章 今だから満喫できる！ 人生の余暇時間(60代のデジタル活用術。ネットで世界が広がります。他)
- 第3章 いくつになっても清潔感のある自分でいたい(シニアになって、コスメ選びはプチプラ&シンプルに。他)
- 第4章 く身の丈に合っているか)が暮らしのルール(おひとりさまだからこそ、防災意識はしっかりと。他)
- 第5章 月12万円でも、無理なくやりくりできる理由(ふだんは基本、現金払い。お財布事情をお話します。他)
- 第6章 これからも私らしく、晴れやかに生きる(「今が幸せ！」そう言い切れる人生のために。他)

[Column]私の人生の相棒は、いとしのチョコレート！／ときにはごちそうに舌つづみ。くたまのぜひたくも忘れません。

## シヨコラ『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』

2024年10月10日(木)刊行 定価1540円(税込)

四六版、アジロ綴じ、180ページ <https://www.orangepage.net/books/1835>

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当: 遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)

【2/2】