

群ようこ氏絶賛の女性エッセイが、バージョンアップして新登場！  
年金暮らし独居女性の賢い暮らし方のヒントが満載

＜シンプルに美しく暮らす＞

## 「おひとりさまの ケチじょうず」

著者 小笠原 洋子

（価格）1300円+税 〈発売日〉2019年11月5日 〈出版元〉ビジネス社

株式会社ビジネス社（東京都新宿区 代表取締役：唐津隆）は、新刊書籍『おひとりさまの ケチじょうず』を2019年11月5日に発売いたしました。ぜひ、貴メディアにてご紹介いただけますと幸いです。

### ◆生活のムダを徹底して省くと、物質から自由になれ、 “清々しい生活”が手に入ります

著者の小笠原洋子氏は、バブル期に美術のキュレーター、そして美術エッセイストとして活躍し、現在は年金暮らしの“おひとりさま”。東京郊外の高齢者用団地が住まいです。それでも、良い時代を過ごしてきた世代ですから、生活の美意識、こだわりはゆずれません。とはいえ、お金がないのも厳然たる事実。そこで編み出したのが、お金をかけず、シンプルに清々しく暮らす工夫。最後まで使い切る、一度は再利用する…など、愉しみながらケチケチするコツを紹介します。

### ◆群ようこ氏が絶賛した『ケチじょうず』がパワーアップ

著者・小笠原氏が16年前（2003年）に書いた『ケチじょうず』は、群ようこ氏が絶賛。自著の中で、愛読書として挙げています。

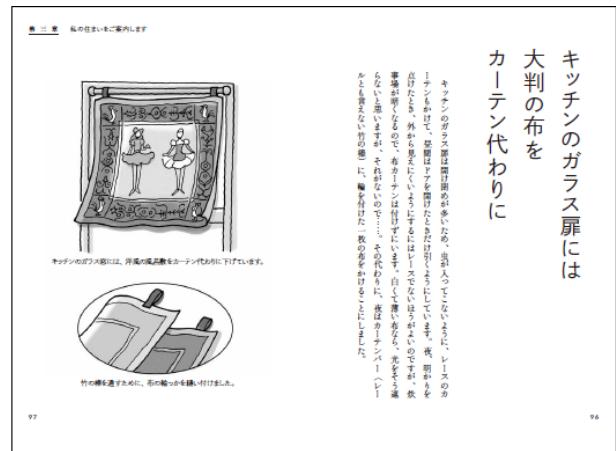
本作は70歳を迎えた小笠原氏が、新たに“年金暮らしのケチじょうず”を書き下ろしたもの。お金をかけず、物を増やさず、それでもみじめにならず、心豊かに暮らすアイデアが満載です。

母の着物を何にリフォームするか、古い洋服を今風に着こなすには？ インテリアを買わずに手づくりするアイデア、節約料理などなど。物を増やさず、あるものを工夫する暮らしは、地球にも優しい暮らしです。あなたも、ケチカロジー（エコロジーでケチ）ライフを始めませんか？



## 《物質から解放されて、清々しく暮らすアイデア》

- ・おしゃれのための洋服は買わない
- ・食材の半分は、すぐに冷凍保存する
- ・チューブは分解しながら使い切る！
- ・食材に付属する調味料は、捨てずに次回の調理に使う
- ・兄のセーターをブルゾン風にリフォーム
- ・母のワンピースを今風に着こなすには？
- ・財布の中の「使えないお金」は、クリップで束ねておく
- ・生活とは「整理整頓の繰り返し」と心得る etc



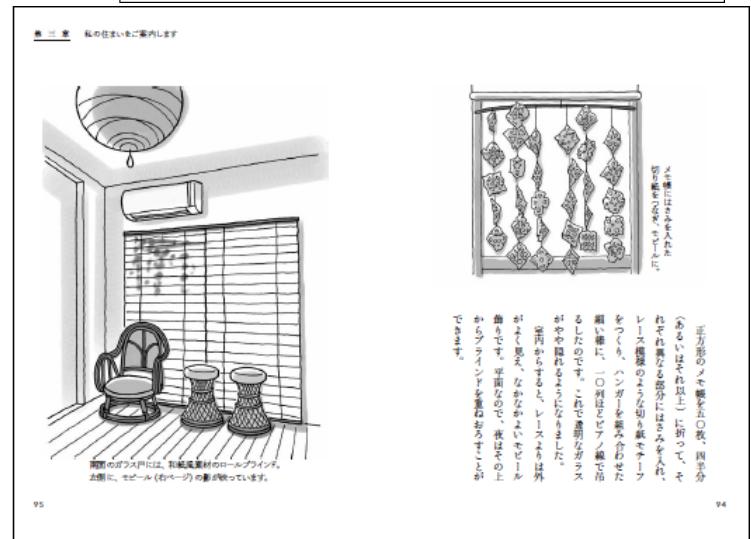
## 【もくじ】

- 序 章 物を持たない贅沢
- 第一章 シンプルに清々しく暮らすコツ
- 第二章 ケチ道場の一日をご紹介します
- 第三章 私の住まいをご案内します
- 第四章 ケチカロジー・ライフのすすめ
- 第五章 自由自在に 永遠の一鍋料理
- 第六章 ケチケチ生活 レシート公開
- 第七章 買わない着こなしの工夫
- 第八章 医者のいらない身体をつくる

## 【著者】

小笠原洋子（おがさわら ようこ）

1949年東京都生まれ。東洋大学文学部卒。京都で日本画、現代陶芸を扱う画廊に勤務。東京に移転し、弥生美術館、竹久夢二美術館にて学芸員、及び成蹊大学非常勤講師を務める。退職後、フリー・キュレーター、美術エッセイストとしても活躍。昭和初期の挿絵に関する諸本を編集。著書に、『五条坂弥生坂物語』（美術出版社）、『夢二・ギヤマンの舟』（大村書店）、『ケチじょうず 美的儉約暮らし』（ビジネス社）、『フリードリヒへの旅』（角川学芸出版）などがある。



## 【お問い合わせ先】

株式会社ビジネス社 広報担当：松矢

〒162-0805 東京都新宿区矢来町114番地 神楽坂高橋ビル5F

E-mail : matsuyapress@gmail.com 携帯: 09072611982 TEL03-5227-1602 / FAX 03-52271603

著者への取材、企画ご協力、読者プレゼントご対応も承ります。