

Twitterフォロワー数**20万人超!**90歳、大崎博子さんの**スマホ術** **健康法** **おしゃれ技** を伝授

最新刊 『90歳、ひとり暮らしの知恵袋』 1/18発売



株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）は、『90歳、ひとり暮らしの知恵袋 お金をかけない素敵な毎日の過ごし方』を2023年1月18日（水）に発売します。

本書は、5万部を突破した『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』の著者・大崎博子さんの2冊目の著書です。2022年11月に90歳を迎えた今も、ひとり暮らしを謳歌する大崎さんの生活の知恵を6つのジャンルごとに写真とイラストでわかりやすく紹介しています。節約やおしゃれ、健康法や、90歳にしてパソコン、スマホを使いこなす大崎さんならではのデジタル生活の楽しみ方も掲載。日々を心地よく楽しむヒントが満載の一冊です。

『90歳、ひとり暮らしの知恵袋 お金をかけない素敵な毎日の過ごし方』 発売日：2023年1月18日／定価：1540円（税込）

<目次>

第1章：月10万円で楽しく暮らす **節約**の知恵第2章：人とつながる趣味が広がる **デジタル生活**の知恵第3章：シニアライフ充実のカギ！ **健康**の知恵第4章：年を重ねた人こそ小ざれいに **おしゃれ**の知恵第5章：無理なく、日々を心地よく **掃除・洗濯**の知恵第6章：楽しい食事こそ元気の源 **料理**の知恵

2冊目となるこの本では、私の心がけている暮らしのコツと工夫を紹介しています。編集者さんやライターさんと相談して、この本を読んでくださった方に役立てていただけるよう、さまざまな情報を盛り込みました。こんな私の生活が、老後の不安を抱えている人や、シニア世代の親を持つ人たちの参考になれば、これほどうれしいことはありません。

<著者：大崎博子（おおさき ひろこ）プロフィール>

1932（昭和7）年、茨城県生まれ。2022年11月に90歳を迎えた。機械オンチだったが、78歳のときに娘の勧めでパソコンに出会い、やがてスマホを使いこなすように。2011年3月からTwitterを始めると、戦争体験者ならではの思いや等身大の日々のツイートが共感を呼び、若者から同年代の人々まで幅広い支持を集める。2022年12月現在、Twitterのフォロワー数は20万1000人超。Twitter：@hiroloosaki

昨年発売した初めての著書は5万部突破！

同世代の方から、老後に不安を抱える方まで幅広い支持を得ています



大崎さんのこれまでの人生や日々の暮らし、お金をかけない健康法やファッションなど、老後を楽しむコツがたっぷり詰まった1冊目の著書『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』。2022年2月の発売後、大崎さんの前向きで明るい生き方は、同世代の方をはじめ、これから老後を迎える方など幅広い世代から支持を得て、**5万部を突破**。多くの反響をいただきました。

- 不安が少しなくなりました ■ 多くの人たちに読んでほしい
- いろんなことを実践したいと思わせる本 ■ 生き方が大変参考になりました
- お手本にしたい ■ 自分もこうなりたい ■ 母におすすめてほしい一冊
- 元気をもらえました ■ 大崎さんの生き方に憧れます etc.

『89歳、ひとり暮らし。お金がなくても幸せな日々の作りかた』
発売日：2022年2月10日／定価：1430円（税込）

2枚目では2冊目の内容を一部紹介

令和の90歳はスマホも使いこなす！ 内容の一部をご紹介します

「デジタル生活の知恵」…☑️**スマホで外出が楽しくなる**



「散歩中に見かけた花の名前を知りたい」「駅の広告に出ている芸能人の名前が思い出せない」といったときに便利なのが、Google（グーグル）の画像検索。カメラで撮影した画像から、検索結果を表示してくれるので、疑問をすぐ解消することができます。

朝の太極拳の後、石神井公園の中をお散歩するのですが、そのときに見つけた季節の花など、**きれいなものを探し歩いては、スマホのカメラで撮影しています。季節の花を撮ったときは、Google（グーグル）の画像検索で、花の名前も確認します。フォロワーの方から花の名前をたずねられたときにも、すぐ答えられるようにしておきます。**

「節約の知恵」…☑️**想像以上に快適なキャッシュレス生活**

従来のクレジットカードやプリペイドカードに加え、近年、スマホを使った「QR/バーコード決済」が普及して、キャッシュレス決済の利用者が増えています。スピーディーに会計できてポイントも貯まり、使えば使うほどお得に！

お得なことは大好きです。PayPay（ペイペイ）のポイントも貯めていますし、**近所の靴屋さんや家電店のポイントもしっかり貯めています。近所のスーパーでは、いつもはクレジットカードで買い物をしていますが、現金で買うとポイントがお得になる日は、現金で払っています。このように、工夫しながら買い物をのって、楽しいですよ。**



「健康の知恵」…☑️**毎日5分間太極拳を行って寝たきを予防する**



太極拳は、高齢者向けの健康法として親しまれていますが、本来は中国の伝統的な武術です。さまざまな流派がありますが、代表的なものは、24の型をまとめた「24式太極拳」と呼ばれるもの。

- ▼太極拳の効果
1. 下半身の筋肉を鍛えられる
 2. 血流がよくなる
 3. 深い呼吸でリラックス

太極拳を始めて8年目。最初は5～6人でしたが、今では30人ぐらい集まります。私の本を読んで参加してくれた人もいますよ。



「おしゃれの知恵」…☑️**華やかさがプラスされるスカーフやストールの巻き方**



普段の服装にスカーフやストールをプラスするだけで、華やかに。お金をかけなくても、普段着のままでも、スカーフ一枚でおしゃれはできるのです。高価なものを買わなくても大丈夫。1000円台でも、気に入った色のものを巻いてみましょう。

- ▼ストール選びのコツ
1. 明るい色のものを選ぶ
 2. 派手な柄のものを選ぶ
 3. いろいろな素材のものを選ぶ

スカーフやストールは、全部で30枚くらいはあるでしょうか。そのときどきの気分を選んでいきます。

