

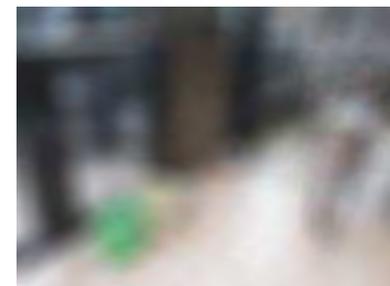
他人と暮らし続ける智慧が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

一戸建てに 親世帯 息子世帯 と同居を続けている80歳
2駅先までは電車とバスが使用出来る

建替えた家



駐車スペースがある

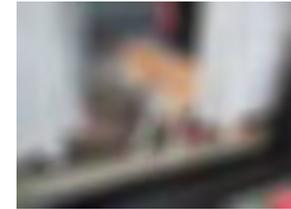


他人と暮らし続ける智恵が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

植木を育てるスペースは十分。



水やりを毎日して
植木を育てる



リビング

居室ベランダ



土の入替をして菊を育てている
無理をしないよう最近鉢数を減らした。

同居の嫁に対するきめ細かい配慮で世代交代上手

「若奥さん」の時代

姑

○年前に同居スタート
長男が資金準備し
「姑」の立場で家の建替

他界

家事や経済面で
負担をかけない

嫁と家中で過ごす
時間は長い

「主婦が2人」にならない
よう居場所に配慮

〇〇年の歳月

長女

長男

嫁 パート勤務

同居

長男

上の孫

下の孫

二人とも結婚後独立

免許更新反対で
更新を見送り。
交通手段はバスが多い。

敬老特別乗車証

他人と暮らし続ける智恵が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

ライフスタイル(日常)

7:00 起床
出ていくと迷惑になると思い、目は覚めているが、長男が出かけるまで布団の上でまどろんでいる。
朝起きてからトイレの後に毎日体重を測る。



長起きて毎日計る
高脂血症の治療とともに
カロリー制限をスタート

8:00 朝食の支度
食事は和食。夫婦の食事分だけ作る。コーヒーをお湯で溶かし、アイスコーヒーの元になるものを昼食用に作っておく。
朝食後の食器洗い、片付けまでしっかりする



野菜中心の食事

午前中 スキンケアは毎日居室で行う。
アレルギー体質なので、居室の掃除はほぼ毎日行う。
植木の世話。
出かける前にはメイクをする。
自分が好きなものを買いに駅前のスーパーに行く。



植木の水やり

12:00 昼食
パンにスライスした玉ねぎ・ゆで卵のマヨネーズ和えてはさんで食べる。牛乳に朝作ったアイスコーヒーを混ぜて飲む。
夫は麺類が多い。



駅前で買い物

午後 後片付け後、話をしている。



外出時はメイクをする

他人と暮らし続ける智恵が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

ライフスタイル(日常)

- 13:30 ゲームをやる。
 15:00 夫が好きなテレビ番組を見ている間、自分は部屋でくつろぐ。夫と番組の趣味が異なるので一緒に見ることはない。
- 16:00 一人で犬の散歩にでかける。散歩の時間は毎日同じで雨が降ってもコースを変えて散歩をする。運動のつもりになっている。
- 18:00 夕食
 嫁がパートに出ない時は嫁が支度をするので、皆で食事をする。嫁が不在の時は夫婦の分を冷蔵庫にあるもので私が作って二人で食べる。後片付けは私ができる限りする。皆で食べると片付けも時間がかかる。
- 19:00 居室に戻る。
 夫が布団を敷いてくれる。ゲームをすることもある。
- 19:30 入浴
 私は夫の後に入浴。夏はシャワーだけで冬は湯を張るが、私たち夫婦が一番先に入る。
- 22:00 就寝
 夫が布団の上でテレビを見ながら寝る。
- 23:00

私の昼食



夫の昼食



オセロの対戦成績



犬の散歩



テレビ



夫はテレビで時代劇をよく見る
 チャンネル権を夫に渡している

他人と暮らし続ける智恵が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

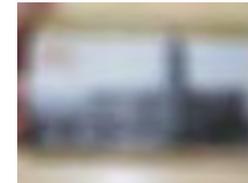
ライフスタイル(ルーティン)



仕事を続けている



今はゆとりで
週1回のボランティア



ボランティアチケット
1回200円

月1回の外食にターミナル駅に出かける



夫婦で外食を楽しむ



和食ランチの外食



友人とランチに出かける



横浜に足を伸ばす

ライフスタイル(ルーティン)

季節を身近に楽しむためハイキングに出かける



月1回美容室でヘアスタイルをキープ



ボサボサは
よくない



生麦病院



2ヶ月に1回高脂血症の数値チェック



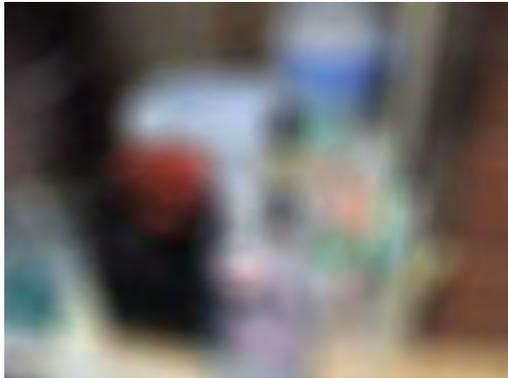
季節ごとに植替え



他人と暮らし続ける智恵が光る アウトドア & 社交派のスマートな日常

ライフスタイル(家事)

居室でコンパクトに暮らす



整理上手



収納もコンパクト



日用品をストック



犬の散歩に持ち出すもの

買物



買い物で野菜や食べた
いものを買う



犬の散歩の時
便の後始末にスーパー
の袋をストック

ライフスタイル(家事)と関連商品の使用習慣

調理



野菜の下準備に使う



食後の後片付け

剤の多くは



清掃に漂白剤を多用

掃除

掃除機とハタキ、嫁購入ツールも便利に使う



ライフスタイル(家事)と関連商品の使用習慣

洗濯



ボディケアヘアケアは全て統一



オーラルケア



トイレタリー商品は選んでいる