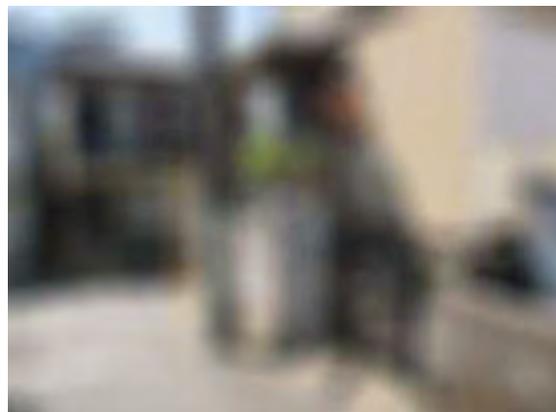
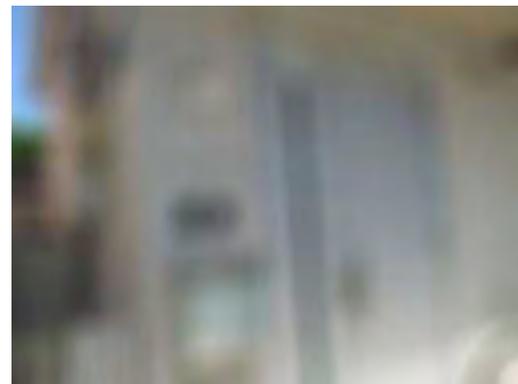
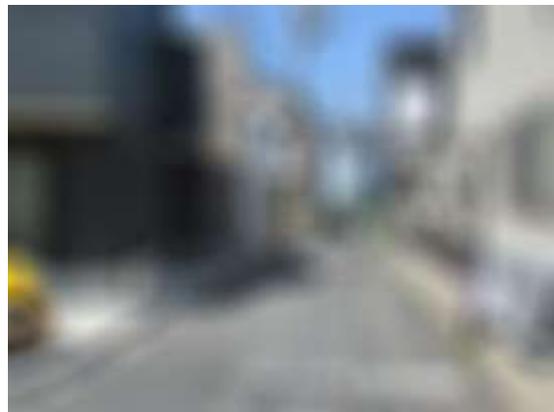


アラフィフ独身次女と同居 ふたり暮らしのパーソナルな日常

一戸建てに住む女性

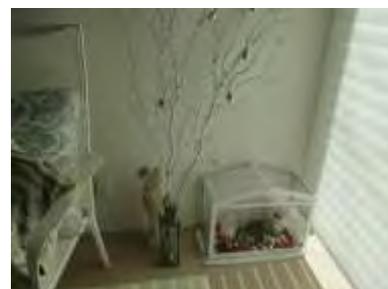
最寄り駅からバス7～8分。バス停から徒歩4分の区画整理された住宅街



自らショールームを廻り新築した家

住宅のインテリアは次女が主導して決めたもの
白を基調にし、新築のような内装。 大人二人生活なのでキレイが維持できる。

玄関からリビングへの入口



使いやすいスイッチパネル



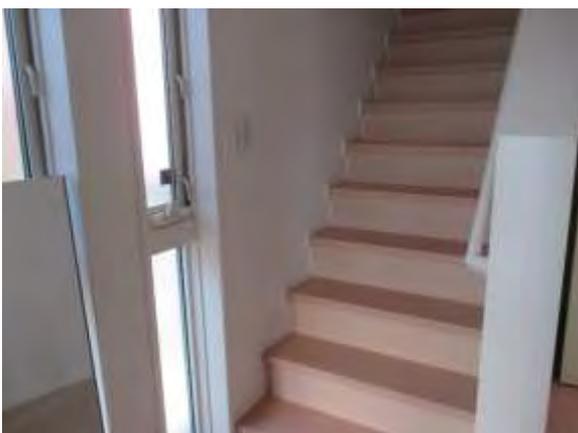
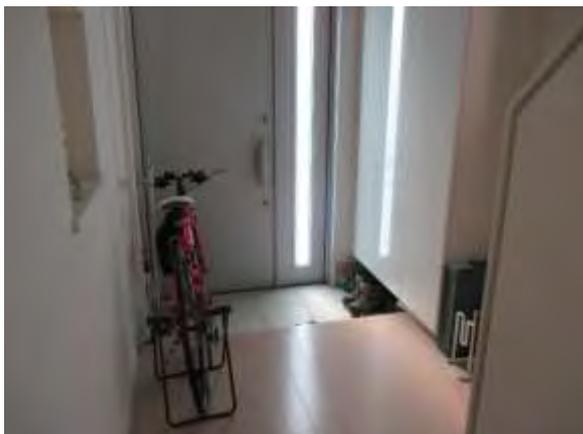
住宅用マルチ洗剤で
キレイを保つ



整然としたリビング

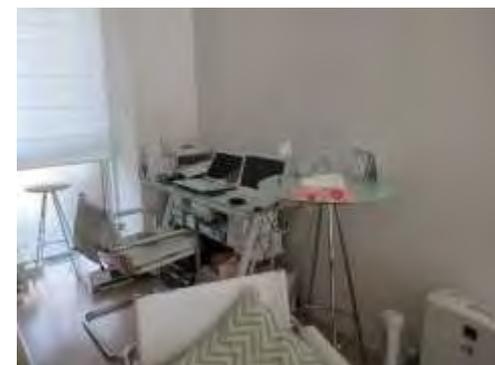
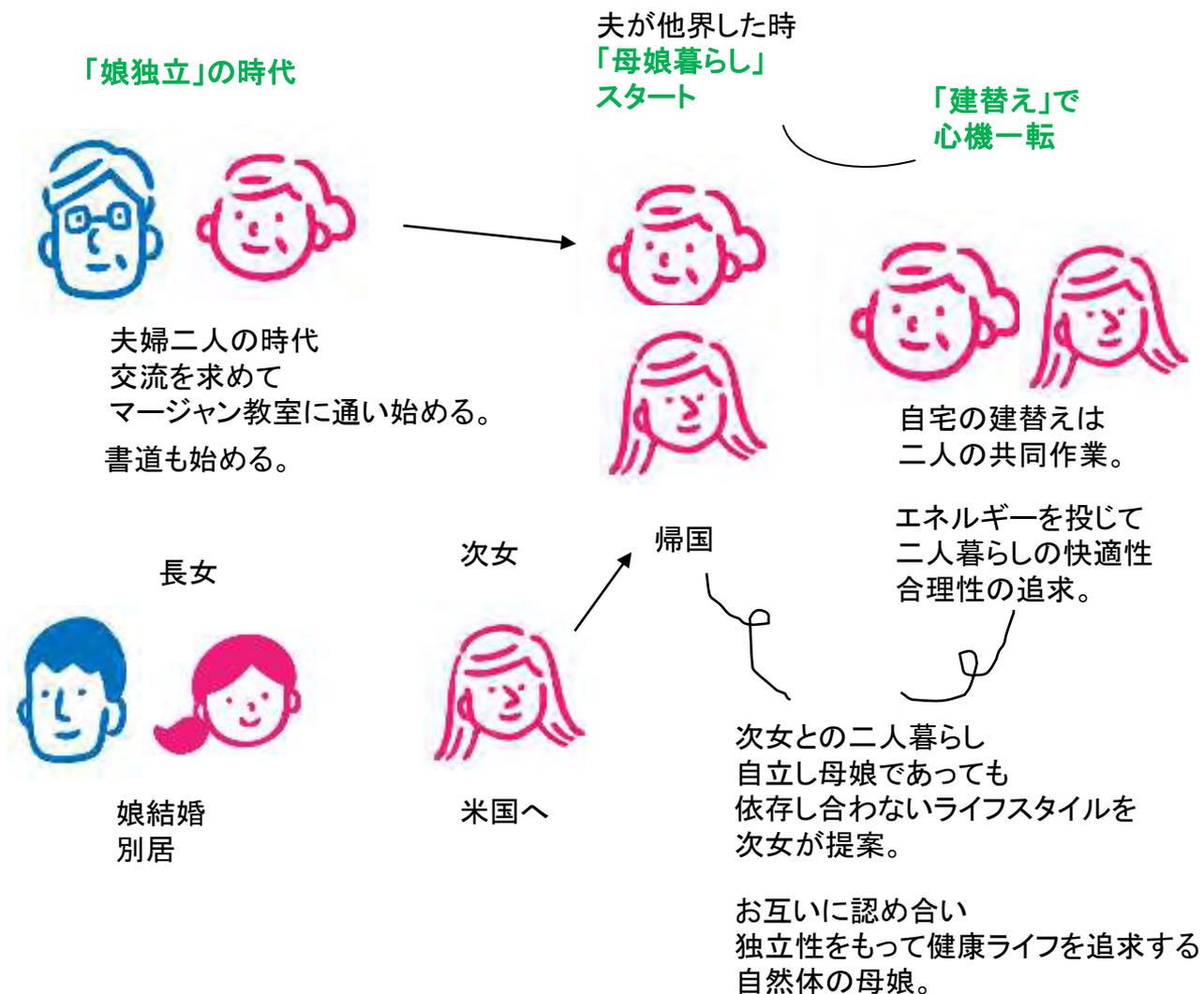


壁面収納により生活用品が
散乱することもない



2階は二人の寝室

健康維持のため依存は最小限の家族関係



ライフスタイル(日常)

- 8:00
起床。台所の汚れ物の整理・ゴミ出し等
- 9:00
- 9:30 朝食の支度 30分かけて自分の分だけ調理
- 10:00 朝食
メニューはほぼ和食で、朝はしっかり食べるのが習慣。
(〇〇年以上続いている)
サラダとみそ汁を作ることは習慣になっている
(これがないと目が覚めない)。
卵料理や納豆・常備菜的なもの
(干物は嫌いだが、豆・ひじき・切干しなど作り置きしておいたものを食べる。サラダに入れる野菜のマリネなども作り置きしておく)
- 10:30 食器は、前日夕食後下洗いで食洗器に入れておいたものに朝食の食器類を足して毎日回す。
薬を飲む。
- 10:40 20分ほど朝日新聞を読んでから、タブレットでLINEニュースを見る。
- 12:00 「ミヤネ屋」などのテレビをみる。
最近あまり面白くないので、
- 13:00 NHKの「朝バラ」を見る。
それ以外のテレビは何となく流して見ている。
- 14:00 昼食 軽い食事で、パンとかパスタを作る。



15:30 買い物にバスを使ってでかける。
 ↓
 16:00 歩くことは健康に良いので、習慣にしているが、散歩することを目的としたくないので、買い物という目的を持ってでかける。
 バスを利用し、歩いて買い物に行くことはない。



17:30 帰宅
 ↓

18:00 買ったものの整理
 ↓

18:20 片づけてから30~40分かけて夕食の支度
 ↓

19:00 夕食
 夕食が終わったら即片づける。お鍋を洗うくらいで後は下洗いをして食洗機に入れる。



お風呂で使う洗濯洗剤

20:00 夕食後3~4時間は寝てはいけなると一般的に言われているので、新聞の番組表をチェックしてテレビをみるか、タブレットで麻雀をする。

23:00 入浴
 お風呂の中でタオル、靴下、下着等細かいものの手洗いをするので、1時間ぐらい入浴している。前は浴用石鹸を使っていたが、浴用石鹸より洗濯石鹸の方が蛍光剤が入っていてきれいになるのに気が付いて、1か月前ぐらいから洗濯石鹸を使っている。



24:00 ドライヤーをかけたり、歯をみがいたりする。

1:00 就寝

ライフスタイル(ルーティン)

月2~3回 片道40分かけて
書道教室に通う。
帰路の寄り道はない。



携帯用砲



文鎮兼筆置



書道専門店で購入したバッグ
バッグに道具を入れると重量感がある

3ヶ月~半年に一度
今、悪いところなくても
定期的にチェックを行う。
病院帰りにデパートに寄る。

動脈硬化症のチェック



ドライマウス→糖尿病のチェック



月2回のペースで
友人宅で行う9時~17時麻雀。
麻雀教室の近隣の仲間で集い
はじめて〇〇年以上。



今のメンバーが固定してから
数年になる

ライフスタイル(家事)と剤の使用習慣

買物



冷凍・冷蔵前に
パックを除菌する
(必需品)

ほとんどが食材
日用品(トイレタリー用品)は
選択眼のある次女任せ

調理

自分で買ってきた物を自分で作り自分の分を食べる。
自分が作りたくない時は次女と食べる。
朝食も和食であり和食系。
野菜を意識して摂る。



食後の後片付け

食洗機に入れる前の
下洗い用



食洗機は1日1回まとめ洗い



ライフスタイル(家事)と剤の使用習慣

清掃



フローリング中心の住宅。
クイックルワイパーを1日置き
にかける。
掃除機はほとんど使わないス
タイル。



トイレはそれぞれ使用するトイレ
のみなので週1回程度。
酸性タイプは便器が傷むので使
わない。

洗濯



外容器を捨ててしまい、次女に怒られ
る
(レフィルの状態で使用)



次女が買ってくる

洗濯せずに済むので布団やいろいろな衣類
にスプレーして重宝している。



布団にはレイコップを使用