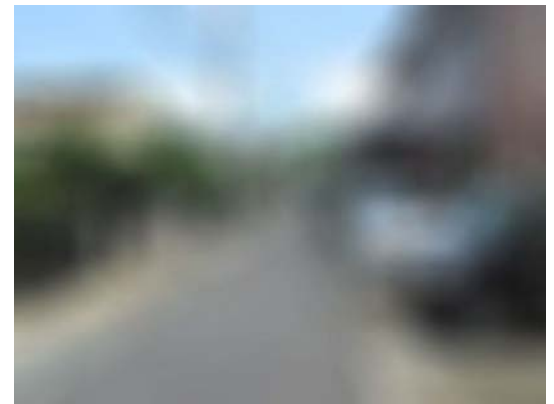


一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

自分世帯から一人娘の世帯に経済を移行させて、完全同居生活を送る
最寄駅は2駅使用出来る。

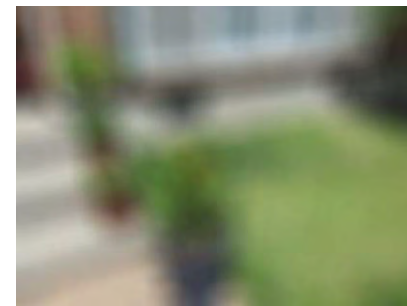
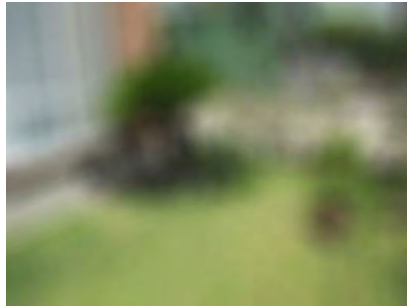
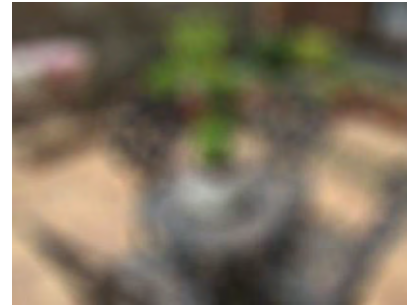


2駅の間地点は今も開発が進められている

娘世帯が建てた家

一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

日当たりのよい玄関は、開放的で手入れされた緑豊かな庭の先にある。



家の玄関先にも
鉢植が並ぶ



毎日夫婦で手入れを
している庭



一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

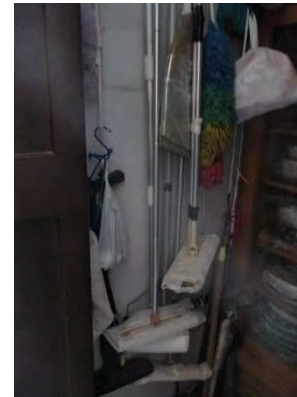
大人2世帯の共用リビングとキッチンの掃除は毎日欠かさない。
孫が独立し、今では2世帯が静かな時を過ごす場所。



リビングの片隅に
コードレス掃除機を
置いている



掃除用具の収納



リビングの掃除は
毎日している。

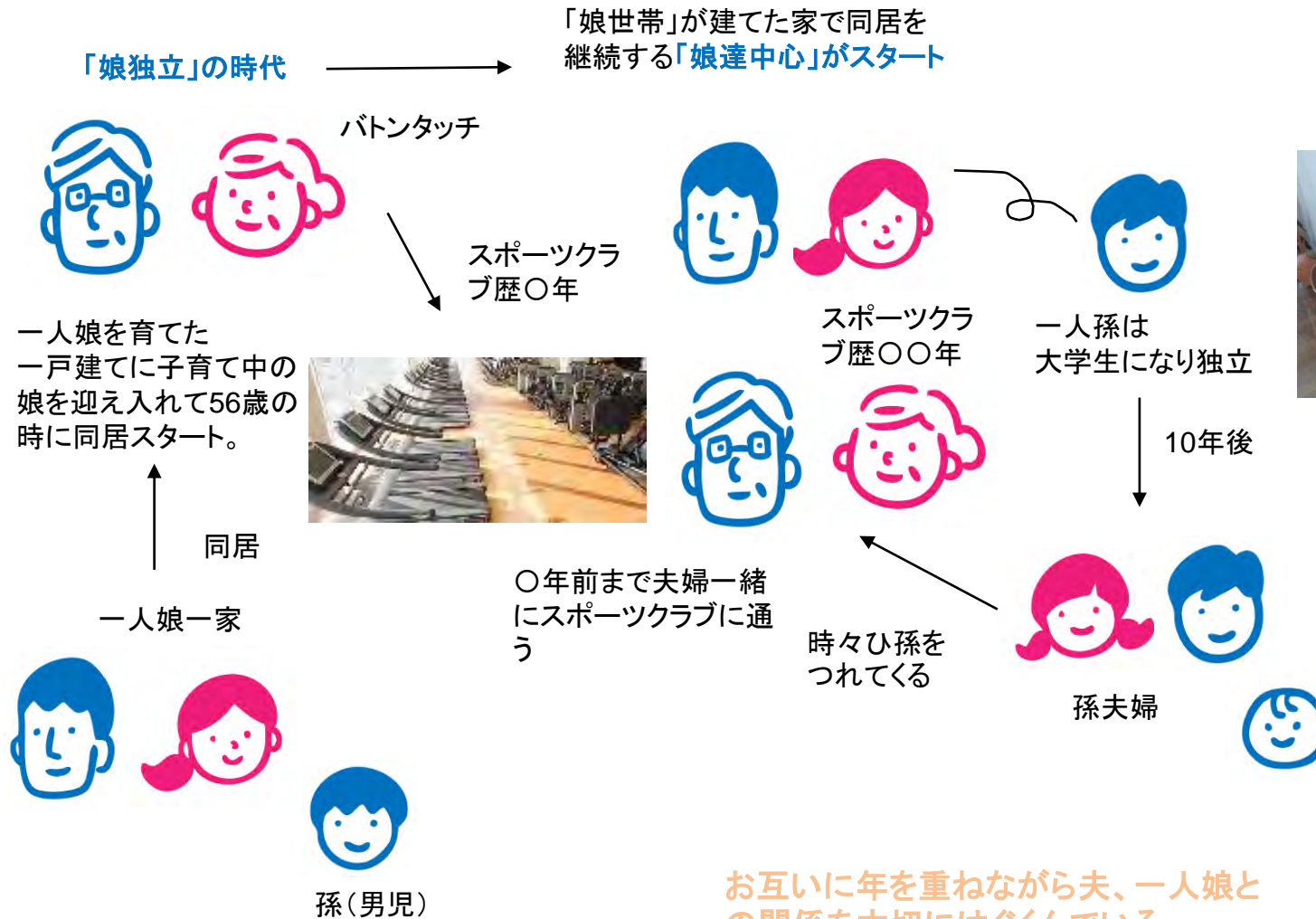
「やり過ぎよ」と娘に言われるほど、掃除
は好きな家事。



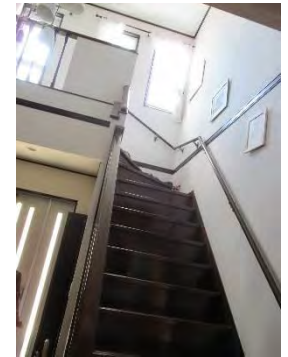
娘手作りの作品が家の中を明るくしている。

一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

完全同居型バトンタッチの成功で一人娘と長く上手に暮らす



運動が好きで階段を1～2段使った昇降運動をしている



2階へ上がる階段

お互いに年を重ねながら夫、一人娘との関係を大切にはぐくんでいる

一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

ライフスタイル(日常)

- 6:00 起床(夫も同じ時間に起床)
布団の上で、テレビを見ながら腰痛予防体操をする
布団の片づけは夫ができないので、私が行う。



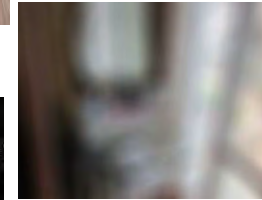
布団の上で腰痛予防

植木や花の水やりと咲き終わった花摘み。
草木が好きなので朝早く起きて陽のあたらないうちから、
水やりなどをしていたいと思っているため今はこの時間。
この日は暑くならないうちにと早朝に起床し
まず水やりした。



化粧は毎日10分程度

- 7:00 朝食
コーヒーと菓子パンを私たち夫婦だけで食べる。準備は
コーヒーを作るぐらいなので私がするが、パンは娘が用意
することが多い。
洗い物、食器の片づけ(キッチン娘と共同使用)

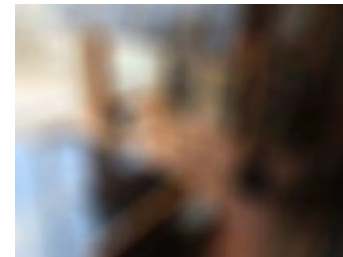


- 8:00 掃除や咲き終わった花摘みなど。

*この間、夫は、自分たちの部屋でマッサージをする。



- 10:00 夫が使い終わった後に私もマッサージする。
マッサージしながら、テレビを見ている。
この時間にできないときは午後にする。

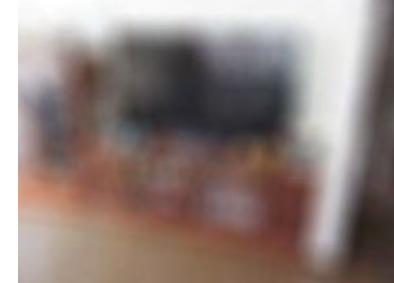
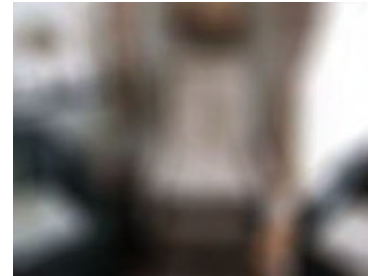


テレビをみながらマッサージをする

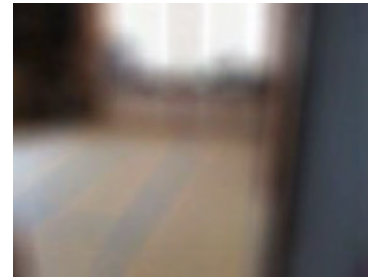
一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

ライフスタイル(日常)

- 12:00 昼食
夫はそばが好きで、そうめんかそばを食べることが多い。
冬でもだいたい同じものを食べる。
娘がだいたい調理するが、後片付けは私が行う。
- 13:00 リビングでマッサージチェアに座り、ほとんど毎日かける。
マッサージをしながらテレビを見る。
- 14:00 テレビが好きなので、テレビを見ていることが多い。
- 15:00 洗濯物の取り込み。
- 15:30 テレビを見る。リビングではなく、2人の居室でテレビを見る。
- 17:00 夕食 夕食は娘が作って置いておいてくれる。
葉の準備。
リビングでテレビを見ながら配膳。メニューは娘夫婦とほとんど同じで量が少なめ。
- 17:30 食器を洗って片づける。
なるべく夕食後に階段で踏み台昇降運動を500回する。
- 18:00 私たちの部屋でテレビを見てゆっくりしている。
布団の上でテレビを見ながら腰痛予防体操をする。(朝と同じ運動)布団を敷くのは夫がやってくれる。
気分次第で洋裁をすることもある。
- 20:00 就寝
眠くなって寝てしまうが、娘夫婦が帰宅するときに目が覚めることもある。



テレビをみながらマッサージ



テレビが好きで1chを見ている。勉強になる。

一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

ライフスタイル(ルーティン)

入浴は2日に1度。朝の時間帯に夫と入る。



入浴後掃除をする



入浴時のパーソナルケア商品と掃除用品も浴室にまとめて置いて使用。

週2回洋服を見るのが好きで、合えば買う。



得意のリフォーム



同世代の元スポーツクラブ仲間の家に寄る。

一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

ライフスタイル(ルーティン)

近くの病院に夫と2人で高血圧のチェックに行く。
夫が入院していた大病院に娘の運転で1時間くらいかけて付添うこともある。



病院の帰り、2人で歩いて帰り、
好きなパンを買う



高血圧のため塩分に気をつけた食事は娘が作っている

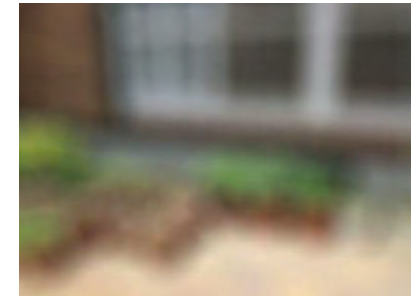
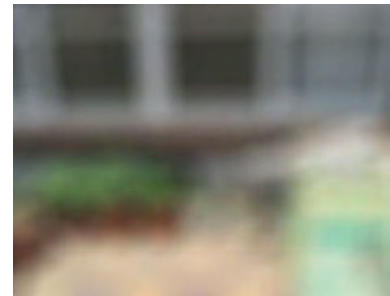


日曜日の夕食は娘夫婦と
4人で食べる



植木は冬場に軒下に入れて
春になり外に出す。
根付をして増やすのが楽しみ。

〇〇に1回、歯石除去に歯医者に通う



一人娘の世帯が建てた 完全同居型二世帯住宅で暮らす夫婦ふたりの満ち足りた日常

ライフスタイル(家事)と剤の使用習慣

日用品・パーソナルケア・オーラルケアも購入は全て娘任せ。

清掃



フロアケア用品は充実
玄関脇の大きな収納庫に納められている

お風呂掃除の剤も浴室内



トイレの掃除を行う



掃除用品はトイレ内に収納

洗濯用洗剤・用具や、浴室内で使用するシャンプー類も全て浴室内に置いている

