

明治37年2月、住友家第15代当主住友吉 リント式の巨大な円柱や銅葺きのドームを 左衞門友純(ともいと)は、江戸時代以来、住 友の事業が大阪を本拠に続けてこられた感 謝のしるしとして「大阪図書館」を建築し、図 書購入資金とあわせて大阪府に寄贈しまし た。これは、企業が文化や芸術活動を支援す るメセナ事業の先駆とも言われます。

れて現在の姿が完成し、昭和49年には明治 の名建築として国の重要文化財に指定され ました。

新古典主義の代表的建築としても知られる 相対峙するのもよいものです。 「大阪府立中之島図書館」は、ギリシャ・ロー マの神殿建築様式を忠実に再現しており、コ てはいかがでしょうか。

備えた威風堂々たる建物です。館内に足を 踏み入れると、円形窓のステンドグラスを中 心としたドームと大階段が訪問者を書物の 世界へと誘います。

戦災や震災から免れ、50万冊の蔵書を誇 るこの図書館は、宝物殿をモチーフに設計さ 大正11年、左右両翼部分が増築寄贈さ れたとも言われ、今なお年間利用者が30万 人を超えます。最近の最新鋭の機器を導入 したアットホームな図書館とは一線を画し、 峻厳な雰囲気の中、背筋を伸ばして書籍に

ご興味のある方はぜひ、足を運ばれてみ

コグニサイズで認知症を予防しましょう

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運 動)を組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向 上させるトレーニングです。

今回から2回にわたり、複数名で楽しくできるステップを 紹介します。

5人で楽しくコグニサイズ

5人1組みでステップ台を使ったり、歩行をしながら、順番に一人 1つずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは声を出さず手 をたたく。慣れてきたら、数え方の順番を変えたり、倍数の「数」を変え てバリエーションを楽しみましょう。



旬の野菜でもう一品! すぐに作れる簡単レシピ

白菜と牛乳で作る、やさしい味わいのクリーム煮です。水溶き片 栗粉でとろみをつけるので冷めにくく、寒い季節にぴったり。 ほたて缶詰は、缶汁にもうまみがあるので、あわせて使いましょう。

〈今回のレシピ〉 白菜とほたてのクリーム煮



カロリー1人分 130kcal

材料(2人分)

15 11 (-7 475)
白菜······ 300g
油大さじ1/2
ほたて缶詰小1缶(70g)
A スープの素小さじ1/4
^ └ スープの素小さじ1/4
┌ 砂糖小さじ1/2
B 塩小さじ1/4
└ 酒 大さじ1
牛乳······100ml
┌ 片栗粉 小さじ1
_ 水 小さじ2



- 1.白菜は軸と葉に分け、軸は4~5cm長さ、2cm幅に切ります。葉はざ
- 2.フライパンに油を温め、1.をざっと炒めてとり出します。
- 3.続いて、フライパンにAを入れて煮立て、白菜、ほたて(缶汁も)、Bを加 えて中火で7~8分煮ます。
- 4.牛乳を加え、煮立ってきたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

レシピ提供:ベターホームのお料理教室/撮影:大井一節

支店ブログ更新中! 是非ご覧ください。

WithYou支店ブログ

検索











SuMi TRUST Mith You

2015年度

社会貢献活動



スペシャルトピック

老後の住まいの選択肢③

「利便性の高い住宅に住み替えるという選択肢」

キラリ! 社会貢献活動

SAVE TAKATA! 米崎りんごプロジェクト



スペシャルトピック

老後の住まいの選択肢③

「利便性の高い住宅に住み替えるという選択肢」

「夫婦二人だけになり、家が広すぎる」「一戸建ての管理の負担が重い」など、ライフスタイルの変化にともない「我が家」の在り方を検討する高齢世代が増えています。思い切って「管理がラクで利便性の良いところ」に住み替えることにより、毎日をイキイキと過ごせることもあります。



山中 由美氏 国内外の高齢者施設を約700カ所訪問調査。シニア世代の暮らし・資金計画、介護に関するテキスト発行やセミナーを多数実施している。株式会社Pro・vision所属1級ファイナンシャル・プラニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他

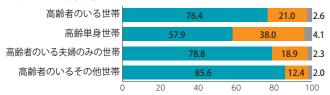
日本人の高い持ち家率

日本では、65歳以上の高齢者がいる世帯の持ち家率は90%を超えており、非常に高い割合で資産としての自宅を保有しています。「住宅すごろく」と呼ばれるように、新婚時代の小さなアパートから賃貸マンションに引っ越し、さらに分譲マンションを購入、最後に郊外の一戸建てを手に入れ"アガリ"というスタイルが一般的でした。しかし、家族が多いときは広い一戸建ては楽しい我が家ですが、子どもが巣立ち、老夫婦だけになると何かと不便なことも多くなってきます。

一度「高齢期の終の棲家」の在り方を考えてみることも大切です。

●高齢者世帯の住宅の建て方(単位:%)

■一戸建て ■共同住宅 ■その他



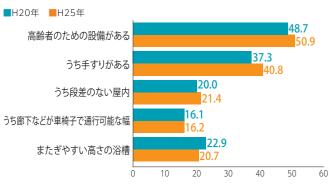
高齢期の一戸建て生活はリスクが高まる?

一戸建て住宅には庭がつきもの。若くて元気な時代には、庭の植栽や花壇を整備することは一つの楽しみでしたが、高齢期になるとこの庭のメンテナンスが大変になってきます。さらに自宅そのものも、家屋の老朽化や住んでいる人の心身の状況に応じて改修しなくてはいけませんし、万が一自然災害で損壊でもすると、費用だけでなく精神的にも負担が重くなります。

また、悪質な訪問販売や訪問営業も一戸建て住宅に暮らす高齢者が狙われがちです。防犯・防災両面で、高齢期の一戸建て住宅は対策が必要になってきます。

●高齢者等のための設備がある住宅の割合(単位:%)

今後の連載予定



欧米では高齢期の住み替えは珍しくない

欧米では、リタイア後に「高齢者が暮らしやすい場所」に移り住むことは珍しくありません。「寒い地域に住んでいたが、高齢期は暖かい場所で暮らしたい」ということで、ハワイやフロリダへの移住が人気です。

また、高齢者福祉先進国の北欧などでは、ライフスタイルに合わせて住み替えていく人が多くいます。通常18歳になれば子供は自宅を

出ていきますので、その後夫婦で小さいアパートに、そして高齢期になれば高齢者住宅に、といった流れがあります。いずれにしても、高齢者が暮らしやすいアパートやマンション、さらには一戸建てなどが整備されています。



デンマークの高齢者用テラスハウス(長屋住宅)。アパートのような高齢者集合住宅もあるが、見守り付きの戸建てタイプも多い。 ひとり暮らしでも85~100㎡の広さ(高齢者住宅は65㎡以上がルール)※筆者撮影

介護のことも考える

しかし、高齢期に考えておかなくてはいけないのが介護の問題です。利便性は高まっても、万が一心身の状況が虚弱化してきた場合の対策も併せて考えておくことが大切です。介護状態が重くない間は、近隣の介護サービスを利用しながら暮らし続けることも可能ですが、重度化した場合は、介護施設に再度住み替えることも考えておきたいもの。その際、住宅を処分した費用で手当できるかどうかも検討しておきたいポイント。不動産価値のある物件を選んでおけば、いざというときの支えになることは間違いありません。

便利な集合住宅へ

このような事情から、高齢者の都心回帰も見られます。駅に近いマンションや大型商業施設に隣接したマンションなどへの住み替えが人気です。マンションなどの集合住宅の場合、自分で対処しなくてはいけないメンテナンスはかなり少なくなり負担が減ります。また、庭の手入れなども不要です。さらに、集合住宅のほうが、防犯面や訪問販売を敬遠しやすいという点では、一戸建てよりメリットがあると言えるでしょう。

思い入れのある住み慣れた住まいを手放すのは寂しいものもありますが、今後ますます厳しくなる超高齢社会を乗り切るには、自ら「暮らしやすい環境」を選ぶことも重要です。

高齢者施設への住み替えについては、次回の第4回で説明をいた

住み替えのタイミング

住み替えに際しては、今住んでいる自宅を売却して新たに住まいを購入するケースが多いと思われますが、このタイミングも重要です。利便性の高い都心部はますます需要が高まるため、物件価格も上昇の方向ですが、郊外や人口減少地域では下落に向かう可能性が高くなります。

できれば、今の自宅を高く売却し、新たな棲家はお得に購入したいもの。社会構造の変化や経済状況のタイミング次第では、思うように売却と購入ができないかもしれません。「いずれ都心部の交通の便の良いところに住み替えを」と考えている場合、早めに不動産の専門家に今後の市場の状況を確認し、相談したほうがいいでしょう。

住み替え検討の際のポイント ~具体的な時期、場所、タイミングは考えていますか?~

住み替え検討のきっかけ

- ・庭木の手入れが大変になってきた
- ・階段の上り下りの負担が大きい
- ・買い物に不便を感じるようになった
- ・交通の便が悪く外出が少なくなった
- ・子供など頼れる人が周辺にいない

検討事項

- ・住み替えるならいつ頃か
- ・どのエリアに住み替えたいか
- ・周辺に希望する施設や設備は何か ・現在の生活スタイルを維持できるか

考慮しておく点

- ・自宅の整理には体力が必要(体力の あるうちの住み替えが望ましい)
- ・不動産市況(適切な時期での売買)

各データ根拠

● 統計局家計調査(2013年) ● 住宅·土地統計調査〈速報集計〉(2013年)

健 目 № キラリ! * 社会貢献活動

SAVE TAKATA! 米崎りんごプロジェクト

~震災復興ボランティア&産品購入で東北を応援しています! ~

当グループでは2013年より東北各地での復興応援企画を 実施しています。今年は陸前高田市で有志40名がりんご農家 のお手伝いをしました。

米崎地区で作られる「米崎りんご」は、海を望む高台の傾斜地で 太陽の恵みを浴び、ミネラルを含んだ海風に吹かれて育つりんご です。震災の際に津波は農園にも押し寄せ、甚大な被害をもたらし ました。やむなく農園経営をやめた方もおられますが、高齢化や過 疎化が進む中で、自慢のりんごを届けようと日々頑張っている農家 の方々もいらっしゃいます。



有志40名がりんご農家で摘果のお手伝い

私たちが実施したりんごの実の剪定「摘果(てきか)」は、1株に5~6個ある幼果の中から丈夫で形が良く軸の太い ものを残して他は摘み取る作業で、りんご栽培の中で最も大切な工程だそうです。およそ1週間で摘果を済ませる必 要があり、人手が欲しい6月にお手伝いをさせていただきました。

10月、「猛暑や台風に耐え、無事にりんごがなりました」と農家の方から連絡をいただきました。 摘果が不十分だったりんごは鈴なりになってしまうため木に負担がかかり、来年の収穫量にも影響するそうで、お手伝いは大変有難かったと改めてお礼をいただきました。また、希望者には農園のりんごと、果実から作ったジュースやジャムを農家から直接購入する手配もしていただきました。 蜜がたくさん詰まったジューシーなりんごは、味も格別でした。



希望者が購入した ギフトセット

第4回 高齢者施設に住み替える

どうぞお楽しみに!