

松が丘でのひとり暮らし


いつまでも松が丘で暮らすために



◇ 内容骨子

1. プロローグ
2. 独り身になったことによる生活環境の変化
3. 動脈硬化検査（血圧脈波検査）
4. 緊急通報システム
5. ひとり暮らしの寂しさと対応
6. 松が丘での一人暮らしの住環境と生活環境
7. 不安に感じていること
8. 松が丘の変貌
9. 松が丘で暮らし続けるための課題

1. プロローグ

- ① 松が丘に住むようになった時期と理由
 - ② 当時の家族構成とひとり暮らしに至った経緯
 - ③ 独り身になって思ったこと
 - ④ 2世帯同居が不可能な理由
- 

2. 独り身になったことによる生活環境の変化

心構え⇒**自立と自助努力**

- ① 炊事・洗濯・掃除・買い物すべて自前
- ② **健康寿命（体調）の維持と健康管理**
- ③ **セキュリティ、詐欺被害防止、押し売り・押し買いの拒絶**
- ④ 火災防止

3. 動脈硬化検査（血圧脈波検査）

① 目的

血管の硬さ（血管年齢）と**血管の詰まり**から
血管の状態を推測⇒**血管系疾病の予防**

② 検査方法

両手、両足首の4か所の血圧を同時に測定
検査時間 約5分

③ 費用

健康保険の適用有り 費用 約数百円

4. 緊急通報システム

① 目的

- ・ひとり暮らし高齢弱者の見守り
- ・異常発生時の連絡・相談
- ・救急車の手配

② システム概要

③ 緊急時の対応

④ 申請資格と手続き

⑤ 装置の設置と運営費用



5. ひとり暮らしの寂しさと対応

- ① 妻の形見の愛犬が心の救い
- ② 趣味・友人との交流



6. 松が丘での一人暮らしの住環境と生活環境

① **住環境** ⇒ キーワード「**余分**」
間取り（主に2階）、庭、家具・家財

② **生活環境** ⇒ キーワード「**不便**」
買い物、医療機関、郵便ポスト、
ごみ集積場、飲食店・喫茶店、坂道・階段
マイカーの運転は不可欠

7. 不安に感じていること

- ① 各種疾病の罹患・傷害事故
認知症、ガン、脳卒中・心筋梗塞
肺炎、骨折、交通事故等
- ② 運転ができなくなったときの生活不安
- ③ 愛犬の飼育

8. 松が丘の変貌

① 今昔物語（風物詩）

② 高齢化

③ 買い手不足による**資産価値の暴落**
流動性低下による**空き家の増加**

⇒核家族化による広い住宅の需要減退と各種規制

④ バイパス工事による松が丘エリアの分断
地区計画条例適用外の新築物件による混住化

⇒各種規制のダブルスタンダード

9. 松が丘で暮らし続けるための課題（1）

- ① 高齢弱者世帯の**自治会役員免除**（班長を含む）の規定化
- ② 足腰が不自由な弱者世帯に対する**ごみ集積場への搬出支援**
- ③ 長い坂道、バス停までの遠距離道路に**休憩用ベンチ**の設置
- ④ **ふるさと会**（県人会or地方ブロック会）の開催
- ⑤ 広報誌に質問・意見コーナーの掲載（匿名可）

9. 松が丘で暮らし続けるための課題（2）

- ⑥ **空き家管理（通風、除草等）の斡旋と活用**
- ⑦ **街そだて憲章、地区計画等**の見直し
（撤廃を含む）
- ⑧ **市有地**・公園の有効活用
- ⑨ 行政（所沢市）に対する**空き家バンク**の提案