

【買い物】

車にも自転車にも乗れないので、買い物が大変。スーパーに行くにも歩いてでは遠く、タクシーだと近いので運転手に嫌がられてしまう場合もある。

下着や衣類を買いに行きたいが、歩行が不安定なため、一人で買い物に行くことができない。頼める人もいない。

【日常のゴミ捨て】

毎回ゴミ出しに行くのが、*だんだん*大変になってきた。

【大型ゴミ】

大きい粗大ゴミを捨てるのが大変。

【重い物】

灯油の購入やストーブへの給油が、*だんだん*大変になってきた。

【高い所】

電球の交換ができない（脚立に乗るのが怖い）。

高い所の物が取りにくくなっている。

【移動】

車の運転をやめようと思うが、タクシーは高く、買い物や通院の度に利用できない。不便になるので気を付けて乗っている。

郵便ポストが近くにないので困る。

【衣替え】

衣替えなどの季節対応が自分だけでは困難になってきた。

【心配・不安】

一人住まいのため、急病になったらどうしようかと心配。

【信頼できる情報にアクセスできない】

信頼できる業者が分からないので、修理をどこに頼んで良いのかわからない。

【ご近所】

近所の人達と以前より交流がなく、足が弱くなってからは、益々家の中で過ごすことが多くなった。

市の緊急通報システムを利用したいが、協力員をお願いできる人が近くにいない。

新興住宅で近所の人とコミュニケーションが取り難い。

【交流の場】

交流の場へ行きたいけれど方法が分からない。

友人宅や老人会は歩いて行くには遠く、行きたくても行けない。

男性の参加できる場所が少ない。

話し相手がいない。

これからも住み慣れた地域で、いきいきと暮らしていきたい。そのために「自分のこと」として考えてみませんか？

