



最近、暮らしの中でより良くしたいと考えていることはありますか

健康的な生活のため、ウォーキングなど心がけています。
健康体(運動、サプリメント)。
ネット環境をより良く整えたい。
居住空間のバリアフリー化。
姿勢をよくすること。
未来のために(子供達のために)持続可能なものを選びたいと思うようになった。
夫婦二人暮らしなので物は溜め込まないで、逆に減らしていきたい。
ゴミ問題。
エシカル消費。
嘘のない安全なもの。
生活環境の変化に伴い片付けを兼ねて暮らしやすいようにしたい。
健康に過ごしたい。
どう考えても滅亡に向かって変わりゆく世の中。世界中を私たち人類は情報をどうすれば良いのか残された時間を大切に使いたい。
春先に洗面所・トイレ・玄関に蟻が入ってきて困る。夏になると発生するコバエ、排水溝からとも聞くが対策があれば？
油ものの調理の後の鍋や食器を紙で拭いて洗うのですが油汚れもオーケーとかの洗剤で洗うのとどちらが環境に良いのか。電気を少しでも使わずに生活できる生活方法とか食品でもできるだけ露地栽培の物を買いたいとか。
収納関係、断捨離。
時間をゆっくり使い丁寧に暮らしたい。
そうすると体調は安定しますがうっかり口にするとなんか立ってなくなったり激しい疲労感や痛みなどいろいろ現れます◎。病院で膝の半月板欠損、膝裏のアキレス腱が伸びていると言われ筋肉をつけるようにと言われ自分自身不安になり週3回ほど30分ほど歩くようにしている。足の衰えを感じる。
健康 保持について。
Fitbit初めて3ヶ月。スマホと同期していろいろ数値化して健康に良い生活をしていきたい。
住環境を整えてより居心地のよい家にしたい。
大量生産,大量消費の社会のあり方を変えたい。子供の学校用品などのリユースが当たり前になるといいと思います。
できるだけ綺麗なうちに作業所等のリサイクルへ出す。
学費を下げる運動をしたい。
経済面、体重を増やさない(健康上)メリットがある。
環境に優しい。
SDGSに今さら気づいた人間。私も日々意識を高めて生活を。
持続可能、共栄共存できるもの。
ゲリラ豪雨など多量の雨が降ることが多くなったので家周りの排水工事をしている。
値上げが色んな部門であり普通に使っていたものも節約したり。だけど体のために質の良いものを使いたいし購入したい。高くなっても譲れない買い物はあるが・・・
コロナ続きで体調を崩しやすく心身ともバランスを保てるように工夫しています。
体によいものを無駄なく使う。
ウォーキング1日30分程度歩くことを目標として実行しています。
フェイスシールド可動式帽子を作りたい。

過剰生産・最終的な形を考えない 経済活動こそが問題だと思っている。
最近の世の中、不安になること山積みですが将来には必ず平和な世界になることを信じ前向きな考え方や見方があることを知って喜びを保っている。
健康。
家の片付け。
国のためにも医療費をなるべく使わないで済むように日々の小さな努力（運動・食事）を重ねたい。
ストレスを少なくする工夫。
フレイルの予防。
大腸の病気が色々あるので解決策を考えて欲しい。便秘が原因のもの。
認知症予防に脳トレ、散歩。眠前に赤ワイン。
デイサービスのリハビリ以外にも自宅での自主トレをもっと増やしていく。
限られたスペースでの収納方法を有効に活用できるようなことを日々色々考えています。
後は何が必要か何が不必要であるかを考えています。
昨年3月に風邪をひき、検査で何と関節性肺炎とわかり約10か月入院しその後心臓に不整脈が見つかりカテーテルで手術を受けその後膠原病リュウマチも見つかりまた入院。11月25日に退院するまで体重が47 kg から34 kg になり現在やっと43 kg までに回復。定期的に通院しながら生活しています。貴社の生協に入れてもらい買い物が少し楽になり出来る限り自力で料理家事すべてをこなしている。時間を見つけては以前からのヨガコースを81歳になった今も頑張っています。長生きの源はやはり栄養のある食にあると思っています。
教師の労働時間軽減。