

## 「一人暮らしの準備」

約13年前に妻に先立たれて、  
三男と同居で暮らしていたが、  
母が6年前に亡くなり実家を相続した時に  
リフォームして三男が別居して一人暮らしになった。

一緒に仕事しているので、昼と晩は一緒に食べているので  
食事には寂しさがなかったが、  
そろそろ、完全に別居になりそうなので  
その心づもりを始めなくてはならなくなった。

そこでハッと気が付くのは  
昼間は会社に出て仕事をしているフリが出来るが  
夜はテレビしか音の出るものがない  
という侘しさだ。

もちろん、食事も2人分だから作れていたが、  
それを半分は冷凍保存して頂くようになる  
という事実も迫って来る。

電子レンジで温めることが可能だが、  
肉料理などは温め過ぎると固くなり味気なくなる  
ということも分かった。

しかし、有難いことにニトリのレンジグリル器を買って  
焼き魚を煙もなくフックラと焼ける  
ということが分かって  
電気代がもったいないが1人前ずつ焼くようにして  
少しでも食生活の向上に役立つようになった。

また、温風フライヤーがあるので、  
総菜を買ってきても油分を落とすことが出来るし  
ポテトチップスも揚げることができるので  
ホンマに助けられている。

その他、家電品で助けられており

例えば、洗濯は全自動洗濯乾燥機なので夜中に乾燥まで終わり

炊飯も日立の炊飯器で1合でも美味しく炊けているし

亡き妻が新婚の時に持ってきたズボンプレスサーで折り目をつける  
など面倒だが余り困る状態ではない。

「衣食住」というが、

「衣」も「食」もなんとか家電品などで助けられているが

「住」に課題があるのだ。

というのも朝7時半には家を出て、

近所の喫茶店でモーニングを頂きながら新聞を読み談笑したりして  
8時半に事務所に出ているのだ。

11時に買い出しを兼ねて事務所を出るが

最近知り合ったご夫婦と喫茶店で談笑するので

調理時間が押し詰まり、買い出しが後回しになっており

ついつい土曜日に買い出したもので間に合わせるようになっている。

そして、1時半頃に家を出て事務所に着いて仕事に入り

4時半頃に帰宅するというパターンになっている。

従って、お客様との定期コールは自宅からとなった。

そして、5時半頃に夕飯を用意して頂き、

その後片付けを「後回し」にしてテレビとお友達になっている  
というパターン。

悪いことに興味を引く番組が無ければ、

ソファーで見ているので、ついウトウトとするようになり

10時頃に目を覚ますことが多くなった。

ようやく、「後片付け」をして「風呂」に入り、

就寝するという最終コーナーになっており

トータルでは睡眠不足なっていないが

2度寝のようなスタイルが身についてしまっているのだ。

こんな具合なので生活自体はやっていけるが、  
晩はテレビがお友達という侘しさが課題である。

つまり、「住」と言っても自宅マンションは  
狭くても3LDKなので、一人で広々と暮らせているのだ。

「掃除」が課題だが、時折、必要に応じて掃除機をかけており  
「お風呂」も自宅に入浴できているが、  
これも時折、バスマジックリンで水垢を落とす位しか出来ず  
まあ、ズボラ生活の権化のような状態になっている。

ただ、躓かないように床に物を置かないようにだけ心掛けて  
「健康」な「老後」を過ごしたいと思っている。