



うちですこす時間を豊かに  
くらし

家まわり

## 家の中、いまがチャンス プチリノベ



ずっと家にいると、いつも気になっていた  
ちょっとしたお家のキズが、余計気になるの

おうち時間が長い今こそ、一日大工さんになってみましょう。おうちの雰  
囲気が変われば気分転換にも。もしかしたら、これが新しい趣味になるか  
もしれませんね。

Before



After



この写真は70歳代の女性による実施例です

写真の作業窓枠の塗り直しは、わずか**3ステップ**で出来ました。

- ① サンドペーパーではげかかった部分をこすってなめらかに
- ② マスキングテープを境目に貼る
- ③ 家庭用ペイントで2回塗る

自分でリノベーション（修繕）にチャレンジするなら、いまがチャンス！

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構



うちですごす時間を豊かに  
くらし

家まわり

## 準備しよう もしものための、隔離部屋

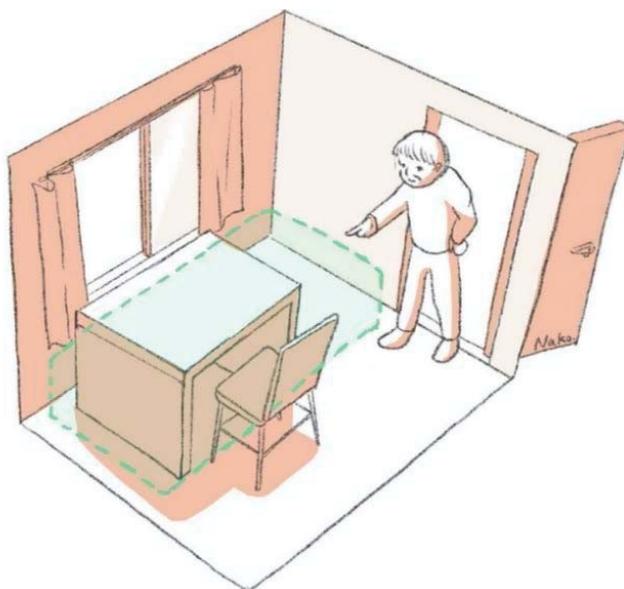


もし、家族の誰かが新型コロナウイルス感染症で  
自宅療養になったら…？

万が一、具合が悪くなった時、**自宅待機**や**自宅療養**を指示されることもあります。**家族内感染**の事例も報告されていて心配ですね。もしもの時を想像し、**避難できる部屋・スペース**について家族で話し合っておきましょう。

### 隔離部屋として適した条件

- ☑ 玄関やトイレに近い
- ☑ ドアなどで仕切られている
- ☑ 窓がついている
- ☑ 家族全員が出入りしなくて済む



布団を敷けるスペースを考えておきましょう。準備さえしておけば、普段は趣味やお仕事のための“集中できる部屋”としても利用できます。

おうちえ

100 東京大学 高齢社会総合研究機構