

私の生活の工夫

1 iPhone を部屋で無くす。

工夫 iPhone を充電する時以外はショルダーバックにに入れておく。電話かかける時は Apple Watch からかかえる。

2 文字が書けなくなった。例えば、ひらがなの「あ」がかけなかった。

工夫 Ipad で記録を取るようになる。iPad には音声入力を入力する。

3 ケアハウスに住んでいるか、食事の時間に遅れた。バスに乗り遅れた。

工夫 食事の時間にスマートスピーカーアレクサに音声入力でアラームを設定する。

出かけるを 30 分前に、アレクサでアラームを設定する。

4 iPhone を、外出時に持っていくのをわすれる。

工夫 出かける時は iPhone のリマインド機能で Apple Watch に iPhone は持ちましたかと言うメッセージ を入れて通知してもらう。iPhone を出かける時にアラームを設定する。

5 昨日のことを覚えていないので、不安になる。

工夫 Ipad で日記をつけて、記録する。

6 食事をしたことを忘れる。

工夫 食事の前に、食事の写真を ipad. で撮りおもいだす。

7 よく知っている人の名前がでてこない。

工夫 iPad で Pages というアプリで知人リストをアイウエオ順に作成して、忘れた時に備える。

8 パスワードをよく忘れる。

工夫 パスワード一覧表を作り、紙に印刷して管理する。

9 電車で外出するする時、途中駅がわからないので、降りる駅をいつも注意しているので、非常に疲れる。

工夫 乗る時刻と、降りる時刻をあらかじめ調べて、電車に乗ったらタイマーをかけ、途中気にせず降りる。

10 洗濯しているのを忘れる。

工夫 終了時間にタイマーをかかけ、iPhone のリマインダーiPhone のリマインダー機能で「洗濯が終了した」設定する。そうすれば Apple Watch に通知されて、指定された時間まで表示される。

11 グーグルカレンダーで予定を管理しているが勘違いか、入力ミスで約束を間違える。

工夫 前日に確認のメールをいれる。

12 同じ内容のメールを同じ人におくる。送ったメールの内容を覚えていない。

工夫 ラインかメッセージで履歴が残る手段で、送ってないことを確認してからメールする。すでに送った内容の履歴を確認してメールを送る。

13 言葉を忘れる事が心配だ。

工夫 親しいメール友達を複数つくり、頻繁にメールしてことばをわすれないようにする。

忘れていた言葉は思い出した時点で「あいうえお」に ipad にメモしておく。

14 問題が起ったら、その時考えるようにして取り越し苦労はやめる。

15 小銭を数えていると、支払い金額を忘れるのでいつもお札で支払うので、財布に小銭が溜まり過ぎる。

工夫 Suica、クレジットカードで支払い、財布に小銭がたまらないようにする。

16 銀行で現金を下ろしたことを覚えていない。

工夫 現金を下ろしたら、すぐに通帳に用途を書く。

17 非常に疲れる。

工夫 活動日は、週 3 日と決め、連続して外出するスケジュールをいれない。

要件は 1 日、一件とする。体調が悪い時は、先方にその旨を告げ、予定をキャンセルする。

18 体調にむらがある。体調の悪い時がある。

考え方 体調が悪い時は、無理せず休み、約束があるときは先方に「体調が悪い」と理由を説明してキャンセルして、体調の回復を待つ。

19 夜中に目がさめる

考え方 もう一度眠る努力するして、それでも眠れない時は、朝まで好きなことをして楽しく過ごす。音楽を聴いたり、読書する。写真集、絵本を見て過ごす。

20 音がうるさくて、音楽が聴けない。

工夫 疲れている証拠なのでひたすらねる。眠れない時は、写真集、絵本を見て静かに過ごす。

21 請求書が届いたら、振込用紙をなくさないために、すぐに支払いに行く。

22 スケジュールはグーグルカレンダーで管理して、iPhoneのリマインダー機能に30分前に出発するという設定をして、Apple Watchに通知されるように設定する。

23 電話の内容を覚えていない。

工夫 何回でも確認できるように、メールでやり取りする。

24 名前がすぐに出てこないで、アイウエオ順の知人リストを作成し、対応している。

25 CDの整理ができないため好きな曲がすぐにかけれないのでスマートスピーカーアレクサを買いアレクサで例えば「美空ひばりの愛燦燦」をかけてと言うように曲名と歌手名を指定して好きな曲がアレクサより流れてくる。

「アレクサ」という言葉が出てこないで、紙に書いて貼っておくと。

26 財布の中にキャッシュカードを入れて、財布ごと失くして、生活費が下ろせなく困った。

工夫 財布と、キャッシュカードを別々に管理して、財布がなくとも生活に困らないようにした。

予備の現金の入った財布を用意する。余分なお金を財布に入れおかない。キャッシュカードは必要な時だけ定位置から財布に入れて使ったら定位置に戻す。

27 部屋の鍵を失くして困った。

工夫 鍵を紐で吊るし、首からかけて持っている。

28 できない事はできないと割り切れない事は人の力を借りて行っている。

例えば、ホームページに記事を更新する場合、知人に掲載する文章を送って知人にホームページの更新を頼んでいる

29 新しいところは1人で行けないので案内人を頼んでいる。

30 支払い用紙が来たら、なくす前に、すぐに支払いに行く。

まとめ 困ったことが多いが、個別に対処できるので問題ない。