

# 新年のご挨拶

## 新年明けましておめでとうございます。

## 本年もよろしくお祈りします。

今年、2023年は、2005年10月27日診断されてから18年目になります。診断された当時の調べた情報では、6年から10年で寝たきりになると書いてありましたが18年経った今でもスマホの最新機種、iPhone 14 proMax、ipad、apple watch、スマートスピーカーアレクサを使い、一人で自立した音楽のある、快適な生活を送っています

今でも、一人でケアハウスに住み、8年前13点だ長谷川式スケールが去年は27点まで改善して 元気に自立した生活が送れていることが奇跡です。失敗を気にしない。

今年、来年古希の記念文集に載せる写真を撮るために色々なところにていき、元気に暮らしたいです。

### 2023年の目標

- 1 今年もアルツハイマー病が進まず、ケアハウスで、元気に自立した生活を送れること。
- 2 来年は古希を迎えるので、1年かけて記念誌の準備をすること。  
色々なところへ出掛けて、古希記念誌に載せる、写真を撮って準備すること。
- 3 1日3000歩、1ヶ月9万歩、1年間で、108万歩歩くこと。毎日、日記を書く。



### 2022年の困りごと

- 1 入浴して、体を洗うことが面倒になり、ディサービスで入浴して、体を洗ってもらうようになったこと。
- 2 朝食の時、外出届けを持って行くのを忘れて、外出届けに名前を記入するのを忘れるミスをした。ディサービスで決められた自席がわからない。
- 3 気力がなくなり、体調が悪い日が増えた。

### 2023年、現在でもできること

- 1 iPhoneの最新機種、iPhone 14 ProMax を自由に使いこなしている。iPhoneで出来ること美しい写真が撮れる。line. ができる。グーグルカレンダーで予定を確認できる。リマインダー機能を使い apple watch に表示させる、予定を編集することができる。メールを送ったり、送られてきたメールを参照することができる。音声指示で電話をかけることができる。
- 2 Apple Watch を使い、次の予定を apple Watch に表示させて、スケジュール管理をしている。apple watch で、iPhoneにかかってきた電話を受けたり、かけたりすることができる。iPhoneに送られてきた、メール、LINE、メッセージの受信を見ることができる。
- 3 iPad を自由に使いこなすことができる。iPadで、iPhoneで撮った写真を同期させ、写真を整理して、アルバムを作ることができる。文章作成アプリ pages を使って、自由に文章を作ることができる。作った文章は、iPhoneから、いつでもどこで見ることができる。
- 4 お金の管理ができる。ATM 使って、送金したり、現金を引き出すことができる。銀行通帳から前年の使った費用を集計して、項目ごとに分析して、今年の予算を細かく立てている。この先5年先までの貯金の残高をシュミレーションしている。
- 5 乗換案内アプリ「駅探」を使い、指定された時刻に、指定された駅に行くことができる。
- 6 スマートスピーカーアレクサを使い、言葉で好きな曲を指定して、楽しい音楽のある生活を送っている。
- 7 薬の管理ができる、毎食前、インシュリンを打つことができる。

2023年元旦作成

