

兵庫県 三田市あるラジオ局 honeyFM に電話で生出演しました。

次のことをお話ししました

以前と比べてできないことも増えましたが、以下のことができます。

0 1 iPhone の最新機種 iPhone 14 Pro Max を使うことができる。

iPhone を使って次のことができる

- ・電話をかけることができる
  - ・写真を撮ることができる。
  - ・アプリを使って写真に文字を入れることができる。
  - ・メールを送ることができる。
  - ・line で、メッセージをおくったり、受けとったりすることができる。
  - ・Facebook に文字や写真を投稿することができる。
  - ・YouTube を使って音楽を聴くことができる。
  - ・録音アプリを使って、会話や音楽を録音することができ
  - ・Messenger アプリを使って写真や文字を送ることができる。
  - ・Messenger アプリを使って画像付きのテレビ電話をすることができる
  - ・リマインダー機能を使って、Apple Watch に今日の予定を表示することができる。
- 2 iPad を使って、電話以外の iPhone と同じ機能が使える。iPad を使って講演原稿が書ける。  
iPad で撮った写真を同期させて整理してアルバムを作ることができる。  
iPad を使って zoom ができる。

3 Apple Watch が使える。

- ・セルラー型 Apple Watch なので iPhone がなくても電話をかけたり、受けたりすることができる。
- ・今日の予定を時刻に従って表示することができる。
- ・曜日や日付や時刻をデジタルで表示することができる。
- ・タイマー機能やアラーム機能を使うことができる。
- ・メール、Messenger のメール、LINE の送受信ができる。

大切なこと

- 1 できなくなったことを嘆いたり、数えたりせずに残された機能に感謝する。  
世の中はなるようにしかならないので取り越し苦労はやめる。  
未来は明るいと思える。  
認知症になっても不便であるが不幸ではない。  
自分の意見、価値観を他人に押し付けない。  
人の意見も尊重するが、自分の意見も尊重してもらう。
- 2 どんなことでも、やりたいことは決して諦めないこと、希望を持って生きること。  
どんな時にも自暴自棄に陥らないこと。  
常に自分は、発展途上の人だと思ひ向上心を忘れない。  
いつも目標を持って目標に向かって努力する。  
しかし目標が達成されなくてもがっかりしないで、課程を楽しみこういうこともあると認めて楽しく生きる。  
目標が達成されなくても努力した事実は残るのでそのことで自分を褒めてやる  
できることを、できる範囲で行い、できないことは、人の力を借りて賢く生きる。  
自分は尊い存在だと思ひ、自己肯定感を持って生きること。

- 3 直感力、インスピレーションを大切にすること。  
初心忘れるべからず。人生を楽しむこと。試練には脱出の道が用意されていること。  
人の意見を鵜呑みにするのではなく、人の意見に振り回されることなく、常に自分の頭で考え自分の責任で行動する。結果が悪くても自分が決めたことなので納得する。失敗しても原因を突き止めて同じ失敗をしないようにする。  
感謝の気持ち忘れないこと。謙虚さを失わないこと。人の親切を忘れないこと。  
負のスパイラルに陥ったら余計な心配はせずに、楽しい事だけ考えて気分を転換する。  
小さなことを些細なことを気にせずにおおらかに生きる。  
気が合わない人とは何も無理して付き合わなくても良い。
- 4 貯めるだけでなく、生きたお金の使い方をすること。新しいことに挑戦する勇気を忘れないこと。自己を失わないこと。  
自分のことを自己観察して、iPad に自己観察記録として文章にして残す。
- 5 素直に生きること。人の意見に振り回されないこと、自分の考えを大切にすること。  
素直に生きるとは、意見は聞くが人にいわれるがままに生きるのではなく人の忠告に賛成できれば従うが、自分の信念にもとづいて生きること。  
他人と比較するのではなく、自分の人生を歩む。  
信念を曲げないこと。自分に正直に生きること。失敗しても、悔いのない人生を送ること

#### 困りごと

- 1 睡眠障害を起こして、12時に寝て4時に起きる
- 2 言葉が出てこない。重要書類をなくす。
- 3 道に迷う。

以上