

## 私の工夫

- 1 人と会う時は、日にちを勘違いしているといけないので、前日に確認のメールを入れる
- 2 予定は、Google カレンダーで管理して毎朝 Google カレンダーを確認して、毎朝、iPhone のリマインドの指示に内容入力するメッセージは Apple Watch に届く。
- 3 電車で移動する時、途中駅が分からないので、常に緊張しているので、非常に疲れる。スマホでアプリ 駅タンを使って、到着時刻を調べて、電車に乗ったら、タイマーをかけ、所要時間で降りる。
- 4 3 万円以上の出費は鈴木 k さん に相談して決める。人に話すことによって頭の中が整理される。
- 5 スケジュールは覚えられないので、グーグルカレンダーで管理する。
- 6 困ったことがあったら、書き出して、調子がいい時に解決策を考える。解決策が見つからない時は、鈴木 k さんに相談して、解決策を見つける。
- 7 洗濯していることを忘れる。終了時刻にアレクサのアラームを設定する。
- 8 無い物ねだりはしない、持ってるもので満足する。
- 9 漢字はおろか、ひらがなも書けないときもあった、iPad で文章を音声入力する。
- 10 Amazon で買い物をする時、本当に必要なものかよく考えてから注文する。余分なものは買わない。
- 11 3 ヶ月以上使わないものは、いらぬものだと、みなして、処分する。
- 12 着ない洋服は、思い切って処分する。
- 13 忘れ物をして、取りに帰る時間を持つために、バス停には15分前に行く。
- 14 人は無闇に信用しない。
- 15 出かける時は前日から用意して、出かける30分前に最終チェックする。
- 16 やらなかつたことで後悔はしないようにする。
- 17 買い物支払いは、小銭が貯まらないようぬ、Suica 又はクレジットカードで決済する。

18. 判断に迷ったり、困ったりしたら、1人で抱え込まず、鈴木kさんに相談する。
- 19 人との出会いを大切にす
- 20 スピーチはあらかじめ原稿を用意して臨む。
- 21 体調が悪い時は、無理せずに予定をキャンセルする。
- 22 不甲斐ない自分を認めて、受け入れる。できなくとも自分を責めない。諦めることは時には必要である。
- 23 できないことは、できないと素直に認めて、人の力を借りて、賢く生きる。
- 24 平凡に暮らせることに、感謝する。無理はしない。高望みはしない。
- 25 理解できないことは理解できないとはっきり言う。
- 26 自分の願い、考えを普段からまとめておく。我慢はしない。
- 27 失敗しても良いから、新しいことを初めて、そこから多くのことを学ぶ。
- 28 詐欺が渦巻いているので、上手い話には、気をつける。
- 29 問題点が起こったら iPad に問題点を書き出し、解決策を調子の良い時に考える。
- 30 楽しいことを見つけて、楽しく過ごす。私の場合、臨床美術で絵を描き、社交ダンスをすることである。
- 31 聖書を読み、心豊かに過ごす。
- 32 何事も、命があと1年だと思い、大切なことと、どうしても良いことを見極める。

優先順位をつけて大切なことだけする。他人にできることは人に委ねる。時間がないので、自分にしかできないことをする。

33 予定管理。前日に Google カレンダーで、明日の予定を確認して、アラームを設定して、iPhone のリマインド機能で予定内容を入力します。

34 時間感覚がないので、アラームの指示で動いています。朝はアレクサのアラームでおきます。食事の時間もアレクサのアラームで知らせてくれます。夜も、アレクサのアラームの指示で寝ます。

35 電車に乗って出かける時は、乗り換え案内アプリ(駅探)で、経路を調べ、約束時間の15分前に着くようにしています。電車に乗

ったらタイマーをかけ、所要時間で降ります。途中駅はきにしません

36 使わないものはどんどん捨てる。本当に好きな本だけ残してあとは捨てる。

37 出かける、前日に着てゆく服を決めておく。

38 財布はなくしても困らないように、予備の財布を用意しておく。キャッシュカードと財布は別々に管理して、財布を無くしても、現金を下ろせるようにしています。

39 物をなくしても、探すと混乱するので、出てくるまで待つことにしています。思わぬところうからでてきます。

40 買い物は、財布に小銭がたまらないように、クレジットカードか、suica で決済しています。

41 Suica はなくしても良いように、予備を用意しています。

42 電話だと忘れるので、連絡はメールでしています。

43 覚えておきたいことは、ipad にメモしています。ipad で facebook に投稿して生活に張りを持っています。

44 疲れルので、予定は1日1件にする。

45 寂しいときは友達に電話する。

46 できないことは、できないと割りきり、人の力を借りています。

47 自立とは、助けてくれるネットワークを多く持つことだと思っています。

48 ネットで買い物をしています。失った機能を嘆くのではなく、残された機能に感謝して生きています。

49 部屋の鍵はなくすといけないので、鍵に紐をつけて首から下げています。

50 請求書の支払いは、支払い書をなくすといけないのですぐにいきます。Suica 又はクレジットカードで決済します。

51 疲れるので、連続して予定を入れないようにしています。

52 新しいところうは一人で行けないので、案内人を頼んでいます。

53 名前が出てこないなので、知人リストをつくる。

54 本が読めなくなるので、絵本、写真集を用意しています。。

55 取り越し苦労はしない、問題が起こったら、解決策を考える。あれこれ心配しない。

- 56 通帳、キャッシュカードなど、貴重品は1箇所にまとめておく。
- 57 自己紹介文を用意しておき印刷して配る。未来は明るいと感じる。
- 58 出不精なので、週1回出かけるようにする。試練には脱出の道が用意されていると感じる。
- 59 外食など楽しみをもつ。認知症になっても不便であるが不幸でない。\_\_\_\_\_
- 60 買い置きしてある商品を買ってくるので、買い物には、買ってはいけないもののリストを持っています。
- 61 インシュリンを打ったことを忘れるので、お薬カレンダーに針をセットして、針がなければ打ったとみなす。
- 62 小さなことにはこだわらずにおおらかに生きる。
- 63 iPhoneをなくさないようにiPhoneは充電する時以外はショルダーバックに入れておく。電話をかけるときはApple Watchから電話をかける。
- 64 予定は、iPhoneのアラーム機能でアラームを設定してiPhoneのリマインダー機能で何をするか設定して、通知はApple Watchに届く。