



7月の青空の下、庭には

ひまわりの花が咲いています



森山勝氏の回想録

突然愛妻を亡くした男
の奮闘記

第4章 妻からの自立

1食の分野で自立の可能性が見えてくる

2022.4.30

先ず先ず妻まかせだった掃除・洗濯・料理・お買物全てがゼロからのスタートでした。

一人になって一番困ったことは、出かける時にあれ持った、これ持った又いつてらっしゃい、お帰りなさいの声が聞けなくなりました事で、Google アシスタントがその代わりをしてくれないかと試しましたが残念ながら無理でした。今は出かける時の内容

別にお出かけ用のメモを作って持ち物の確認してありますがそれでも忘れてばかりです。

お一人向けの「話し相手アプリ」の誕生を切望しています。

勿論、ご飯は炊いた事もなく鉄釜から一人用の電気釜に切替えて焚き方を娘に一から教わる状態で、料理もインスタント食品以外は作った事がなく、ガスレンジやオーブンの使い方、大きじ一杯、小さじ一杯、カップ一杯の加減が分からずと巨の違いや調味料の多さや味も効能も見当がつかず取り合えずレシピを頼りに作っていました。

料理レシピも四人分が多く料理をしながら一人分に置き換えるのにスマホ・電卓を片手で操作する

ので兎に角まわり一ぱい散らばる状態で大変でした。

それとメイン料理を先に作って副菜を後に作っていた為に食べる時には冷めてしまう始末で、暫らくしてから副菜を先にメイン料理を後に、又材料を最初に刻んで置くようにしたらスムーズに出来る様になりました。

それに漬物が大好きで妻が上手に作ってくれていたの、何とかならないかと考え、Google 検索したら作り方が出てきたのでレシピを one ノート(スマホのメモ)の漬物欄に記録して何時でも見れる様にして妻の味に近づくようつとめ、皆からも味見をしてもらい研鑽しています。季節料理も one ノートを利用しています。

洗濯も使い方が全くわからず苦手でしたが、娘たちから洗剤の使い方や分量を聞きながらのスター

トでした、しかしチョットしたトラブルでも慌ててしまっているのが現状です。

又衣類関係初め殆どの物が何処にあるのか分からず兎に角探しまくる日々で、妻はどんな方法で管理していたのか聞くことも出来ず困り果てていました。

掃除も一からのスタートだったので取り合えず Google 検索で教えてもらい、妻が使った事の無い小道具等も教えてもらい早速買ってきて小道具を使つて隅々のゴミ取りから始めました。意外と綺麗になるので掃除に力が入って一人自己満足していました。

全て初めての事でしたが、分からない所は直ぐに、妻に替わる Web 検索で教えてもらって何とか乗り切つてこれたのは、早くからパソコンやスマホに興味を持つて遊んでいた

ので Google 検索に抵抗なく取組めたのが本当に幸運だったと感謝しています。

2「アプリを使って主婦業をクリアする」

① 先ず最初は調理器具と食器類と調味料を自分が使いやすくわかりやすいように並べることから始めました。

下の調理棚には自分や子供達がよく使う調理器具や食器類や調味料を入れ、上の棚にはあまり使わないものを保管しました。

又棚には入っている商品をメモ書きしてパソコンに打ち込み「商品カード」を印刷して扉に貼り付け何が入っているかわかるようにしました。

これで確認のため扉を何回も開け閉めすることがなくなりしました。

「商品カード」が古くなってきたのでテプラ(カード専用の印刷機)で綺麗に張り替えようと思つてい

ますがなかなか時間がなくて進んでいません。

又ダイソーの100円便利グッズが使いやすく調味料の保存容器や調理済みの保存容器、野菜の皮むき器、激落ちくん、油ひきポット等随分助けられました、他はAmazon、ホームセンター、ニトリを中心に必要なものを揃えるようにしています。

②調味料・洗剤・家庭用品は、種類も数も多く保管場所もバラバラでどこに何があるのか分からずとりあえず商品を一定の場所に集める事から始め、商品名をメモし在庫数を調べそれをどのように管理したら良いのかをいろいろ思案しました。

早速スマホのPlayストアでアプリ検索し使いやすそうなアプリを選びその中から在庫管理と買い物サポートができる「買い物サポ」を使うことにしました。さっそく調べた「肉・魚・野菜・調味料・嗜好品」医薬品・家庭用品など」を商品区分の20種類と商品名220種類と在庫数を登録し使っています。又在庫商品

リストから買い物物のチェックを入れると買い物リストが一覧に表示されるようになってるので、買い物サポートを見ながら今は買い物をしていません。

まだ慣れないので大きいものを買ったたり小さいものを買ったたり目についたものを買って重複したりしてまだまだと戸惑っています。

最近カメラ機能使って撮影しそれを見て買ったり、見つけられない場合は店員に写真を見せて商品を探してもらったりして大変重宝しています。

これからは購入店舗名や価格や他の機能が全て使えたらベテラン主婦並の買い物上手になること間違いなしです。

私が使っているスマホの「参考アプリ」を紹介致します

◆GooglePlay ストアから全てインストールしています。

① 料理アプリ 「クラシル」
② プライム会員

③ 買物アプリ 「買い物サポ」
無料

④ 家計簿アプリ「らくな家計簿」有額(少額)

⑤ 在庫アプリ 「monokaz」無料

⑥ 連絡アプリ 「LINE」無料

⑦ 記録アプリ 「Onoto」無料

⑧ 検索アプリ 「Microsoft Edge」を使用

⑨ 検索アプリ 「Google」も併せて使用

アプリに助けられ大変感謝しています。
・・・次回に続く・・・

歌声喫茶感想文

2023年6月1日

かごさん、光木さん、みどちゃん、あべさん、もりながさん、方々のご尽力で、充実した楽しい時間をありがとうございました。

帰りは3歳位若くなつて元気よくルンルンです。

清原美都子

とても良い雰囲気であるの

が楽しみです。当年取って91歳です。

櫻井洋二

歌を歌った後は身も心もスッキリします。自分の青春時代を思い出したり、

亡き母が好きだった歌で切なくなったり、MCの進行が楽しく毎回満足して帰ります。

植川京子

声を出す機会がない中大きな声で合唱できる。

人との出会いがある。

森山勝

歌声喫茶 7月・8月の予定

「洛西」(第1、3木曜日)

7月 6日、20日

8月 3日、17日

楽々亭第33回 7月の予定

7月24日(月)

西京区役所洛西支所第1会議室

午後1時30分～3時30分

ともしび通信

発行元：NPO 法人没イチの会・京都
住所：京都市西京区大枝北沓掛町一丁目5番地2-406
TEL：075-874-5320 FAX：075-874-5328
MAIL：kago@botuichi.com

●ともしび通信では、皆様の投稿を募集しております。身の回りの出来事や体験談など、何でも結構です。楽しかったこと、つらい想いをしたことなど、様々な胸の内を皆様と共有して行きたいと考えております。