

8月の青空の下、庭には

アサガオ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

・・・前回の続き・・・

③ 季節性の下着類・上着・
礼服・布団・冷暖房機器等
がどこに保管されているの
か分からず探すのに大変
苦労していました。

これらの季節商品の保
管場所がわかる仕組みが
ないものかと思案するよ
うになりました。

「どこに・何が・どれだけ
ある」のかを管理できるア
プリを探すことにしまし
た。

そして見つかったのが
「monoka2」でした。
早速場所の登録と商品

名と在庫数を入力して今
はそれを使って管理して
ます。これも使いながら上
手に使いこなしていきたく
いと考えています。

写真機能もついている
ので絵画作品の商品管理
にも応用で出来ないもの
かと考えています。

④ 妻が結婚以前よく来
続けていた手書きの家計
簿を我が家の伝統として
是非続けなければならな
いと考えていました。

これも「monoka」ストアで検索
したら買切りのアプリ「ら
くな家計簿」が見つかり
1000円弱で購入するこ
とにしました。

取り敢えずアプリの基
本的な内容を理解し、資
産・収支区分と科目・細目
を設定して使うことにし、

1日のレシート入力も数
分しかかからず入力する
だけで「家計簿と統計と資
産管理」が出来るようにな
り今は大変重宝していま
す。

又銀行の「ダイレクトア
プリ」も連携して使えてモ
バイル時代の凄さを実感
しています。

⑤ 料理は全くやったこと
がなく不安でしたが子供
から料理アプリ「Cookpad」

があることを教わり、早速
インストールして慣れない
料理をやりやりはじめ、早
くマスターしようと思っ
ています。

又作った料理は保存さ
れるので日付を変更する
だけで繰り返し使えるの
で献立を決めるのに助か
っています。

又作った料理を「monoka」
グループ絆に写することで
元気でやってみることを知
らせることができ又皆か
らは励ましや勇気を頂い
ています。

リがないかと探してい
ころ「クラシル」月額使用
料480円のアプリが見つ
かったのでこれをメイン
として使いはじめ、他に
「moguna・DELISHKI」を併
用して毎日料理を楽しん
でいます。

その日の主要食素材か
ら食べたいメニューを検
索して献立を確定し動画
を見ながら作っているの
で料理教室の感覚で楽し
いです。

又作った料理は保存さ
れるので日付を変更する
だけで繰り返し使えるの
で献立を決めるのに助か
っています。

又作った料理を「monoka」
グループ絆に写することで
元気でやってみることを知
らせることができ又皆か
らは励ましや勇気を頂い
ています。

最近の料理と初めの頃
の料理をブログに写真を
載せています

3 「一日の生活リズム」が 定着する

主婦業には最低限でも
4つの大きな仕事「炊事、
洗濯、掃除、買い物」があ
ります。

男性が残され次の日か
ら、さあ主夫業（主婦業）
をやりなさいと言われて
もそんな簡単に出来るも
ので有りません。

(1) 朝は7時15分に起
床。夜は9時までには就寝。
起床就寝を定刻ずけて規
則正しい生活を続けるこ
とは絶対に必要です。

(2) 掃除、洗濯、買い物
は100ヶ日でマスターで
きたので大丈夫。

買い物は「買い物サポー
ト」「らかな家計簿」を使
利につかいこなしていま
す。

(3) 料理することは絵と
同じく好きだから苦にな
らず、今は「料理アプリク
ラシルの会員」でメインの
材料から食べたい料理を
選び作っています。

専門家のレシピーなので栄養のバランスも大丈夫です。

今後は季節料理や漬物の作り方を覚えてどんどん幅を広げて行きたいと思います。

(4) 適度な運動も健康維持のために必要と考えて、

毎朝30分の散歩。一日目標18,000歩と就寝前の軽いストレッチを行い、週一回定期的に整骨院に通い腰と体のケアをしています。

又意図的に出来る限りのことは自分でやる、自分で出かけていく方が脳の活性化の為に遥かに健全であると実践しています。

(5) アルコールは皆が集まった時以外は、毎日缶ビール一本とお酒半合と決めて守っています。

今は以上を心がけているので今のところ健康は維持出来ています。



歌声喫茶感想文

6月1日

毎週楽しく、すぐに時間が過ぎてしまいます。もつとたくさんあればいいのと思います。皆様ご苦労さまであります。がとう！今、この時が青春です。たまらなく楽しい時間です。

河合吉子

今日は腰が痛くて、迷いましたが、来て良かったです。楽しい催しをされていますね。懐かしい人とも会えました。

下山誠

7月20日

参加してみても！
介護疲れが癒やされた感じ
です。声を出すだけでも又少し優しくなれそうな気がします。懐かしい歌番組を見る事が多くなりました♪

松下法子



歌声喫茶 8月・9月の予定

「洛西」(第1、3木曜日)

8月 3日、17日

9月 7日、21日

楽々亭第34回 8月の予定

8月は休会とさせていただきます。

開催を楽しみにされていた方には申し訳ございません。



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、つらい思いをしたことなど、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。