

要点は機械文字が効果的！かな？

昨今、高齢化が進み、今や「100歳時代」などと言われています。元気で長寿を迎えられるに越したことはありませんが、すれ違うデイサービスの車の量、介護施設の増加、如いては高齢者の車での事故などを見る限り、自分で思う以上に老いは足腰・目・耳など全身を襲っているのだろうと感じます。

我が家にも高齢の父が居ます。同じことを何度説明しても、また繰り返し聞いてくるという事があります。そんな時私の家では、プリントアウトした文章を、父の目に付きやすい壁に貼ります。内容がお風呂の事なら浴室周りに貼り紙をといった具合です。口での説明では、大声になるあまり、その表情から偉そうなものの言い方をして等と勝手に想像を膨らませ、聞く耳を持たない「あまのじゃく病」がでるからです。以前はホワイトボード等に箇条書きをしていましたが、手書きではなく、要点を簡潔に、パソコンでの機械文字にする事が効果的だと解ったからです。最後に市町村など公の名称をいれると効果大だと思います。

高齢化を踏まえ、今後強い業種は、お年寄りターゲットで惣菜が充実した優しいスーパーさん、病院（特に眼科）、メガネ屋さん、補聴器屋さん、補助器具屋さんだわっ！っと。そんな企業さんの「株」でも少し買っとくべきでしょかねえ～お世話かけることなく、うまく老いていきたいぞおお～。

高齢どない省 助けてん課 (昭和!(^`))!

例： 慌て者で、まだ外が明るい早い時間から雨戸を閉める父へのメッセージはこんな感じ！

夏の雨戸の開け閉めについて

6月に入り暑くなってきました。冬場と違い、網戸での通気が必要となっています。

夕方、外が明るいうちに雨戸を閉めると、室内の温度が高くなり熱中症になる恐れがあります。外が暗くなるまでは、雨戸は閉めずに風を通しましょう。

高齢者は早い時間から、雨戸を閉める傾向があるようです。気を付けましょう。

〇〇町役場

主婦のつぶやき

瞼の垂れは…眼瞼下垂

彼女(会社の同僚)は、子供に「テレビを見るとき顔が上向きになっている」と、言われたそうで彼女も数ヶ月前から瞼が眼に被さって見えにくいと思っていたら、知らず知らずの間に、自然と見やすい体勢をとっていたみたいで…



病院で診察してもらって「眼瞼下垂」とのこと。眼を開ける筋肉が伸びて瞼が上にあげられない状態だそうです。手術は日帰りで出来るとのこと、決心し、手術をすることに！術後の状態は良く、約一週間で職場復帰、彼女の眼はパッチリとなっていた(瞼の腫れはあるものの)、抜糸は術後一週間後と二週間後の2回にわけてしたり、術後コンタクトの使用ができず不便なことはあったけど彼女、いわく、手術の影響により「額のしわが薄くなった感じがする」と言っていたので、一石二鳥なんだね～(*^・^*) 関心・関心……

身体のあちらこちらが不安な・主婦50代

主婦のつぶやき

レシート拝見!

2019年 5月18日(土) 13:24 #000013
009003棟算機3 4304

お会計券 #000004 #0363 13:24
000109

いちご/鮮 福岡	¥1,060円
むぎエンドウ/山本 群馬	¥205円
慶長お餅しいたけ/榎本	¥248円
スナップエンドウ/榎井	¥130円
いちご/鮮 保良	¥324円
たまご/さかもと養殖株式会社	¥350円
うすいえんどう/榎井 芳	¥216円

小計 ¥2,553
(内税額 8% ¥180)
買上点数 7点

合計 ¥2,553
お預り ¥3,000
お金引 ¥447

「つつじ」の名所で知られる葛城山(奈良県と大阪府の境)へ行った帰りに、道の駅「かつらぎ」に寄りました。店内に入るとスーパーマーケット並みに商品の種類が豊富! 目移りしまくりだあ~

広~いスペースに、いろんな種類のイチゴが売られていました。「古都華」だけ買おうと思っていたけど、白色の「パールホワイト」・ピンク色の「淡雪」がセットになったのがあり、少量から箱売りまでいろいろなパターンが... 悩んだ末、ドーンと買っちゃえ! と箱買いました(笑)

新鮮な卵は箸で黄身がつかめて
味は濃くて甘~い!
さすが直売所

葛城山物の芋ほた餅を買った主婦50代

イチゴの品種は左側から
パールホワイト・古都華・淡雪

2019.6.6 (4534)号

主婦のつぶやき

基本運賃から
180円引き?
さらに100円引き?

今時の郵便局「ゆうパック スマホ割アプリ」

郵便局から荷物(ゆうパック)を送る際、同じ相手に1年以内に送付した伝票の控えがあれば基本運賃から100円引きしてくれる。窓口でも、集荷に来てもらった際にも同じサービスが受けられる。

...っと、このサービスを職場の皆が知っていると会話が始まった。意外と知らない事にこちらも\(@o@)/!

加えて、昨今のスマホ事情を踏まえたこんなサービス知ってる~?と話は続く。

アプリをダウンロードし、スマホに住所入力、クレジット決済をしておくと、郵便局に荷物を持ち込んだ際、送り状の記入が不要な上に、価格が基本料金より180円引き、郵便局を受取り場所に指定して発送するとさらに100円引き。他にも、コンビニ等に受取り場所の変更・追跡などもスマホで出来るそうだ... まるで日本郵便の回し者の如く話は続いた(笑)。

- 手順はこのようです。
- ①窓口で置いている用紙のQRコードにスマホを照し、アプリをダウンロード、宛名を入力、アプリでクレジット決済。
 - ②郵便局でスキャン&宛名ラベル印刷
 - ③印刷された宛名ラベルを貼付けして窓口より発送

こんなサービスもっと広めてくれればいいのに、是非利用したいと思います。えっ? 私? ...語るだけ、まだ未経験の回し者。 2019.5.20・23 (4532)号

主婦のつぶやき

2019.5.16 (4531)号

道の駅は便利だね~

犬山城と下呂温泉、時間に余裕があれば飛騨高山までと決め、宿には泊まらず、道の駅で車中泊する旅行を計画。

一泊目は、ぎふ清流里山公園を併設している道の駅「みのかも」、ここには温泉「里山の湯」が夜10時まで利用できるの、のんびり身体を癒せました~(^^) それと館内には食堂があり、土産物も売っているので助かりますね(^-^)

翌日、下呂方面に向う途中では七宗町から白川町までの全長約12kmの峡谷「飛水峡」を眺めながら車を走らせ道の駅「ロック・ガーデンひちそう」「美濃白川」「飛騨金山めぐ森の里温泉」などに寄り道し、抹茶アイスや明宝ハムなどを購入しながら、下呂温泉街に到着。外湯めぐりを満喫し、郷土料理の「鶏ちゃん」定食を頂きました~(^o^)

二泊目なんと道の駅「みのかも」に戻りました! 駐車場が広がったので(笑)

全国の道の駅を楽しもうかな・主婦50代

主婦のつぶやき

[食品廃棄ロス]

スーパーで買物中、ふと思う。数日以内に飲みきる牛乳にしても、陳列台奥の日付が新しい物に手が伸びる。消費者にこれをさせないために、品出しの際、日付別に10円ずつでも差を付ければ、それなりに、はけるのではないのかと。

消費者庁によると、日本では、年間2,842万トンの食品廃棄物等が出されており、このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は646万トン。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(平成26年で年間約320万トン)の約2倍に相当するそうです。また、食品ロスを国民一人当たりに換算すると「お茶碗約1杯分(約139g)の食べもの」が毎日捨てられていることになるそうです。些細な牛乳の案など解決とはならないにしろ、たかが単純な主婦の考え、されど財布のひもを握る主婦の声。



3/27に開店した「PLANT(京都府木津川市:本紙前号11pで紹介)」では「食品廃棄減キャンペーン」と称し、取り組みが行われていた。

主婦のつぶやき

(大阪市阿倍野区)

高さ日本一の商業ビル「あべのハルカス」で買った野菜に、我が家の日常会話。

これナンボや思う？

花粉が飛ぶこの季節
パパパークウチーン!!

白菜半分 63円
パクチー1袋 184円
安さに衝撃 大阪マダム



今日は鍋にしようと考えている所に、夫が「ちょっとあべのに行ってくるわ」と。。
グッドタイミング、帰りに、鍋のメインだけ「ハルカス」で買ってきてもらうようお願いした。
帰宅した夫が、「これナンボやと思う？」と、近所のスーパーで買おうと思っていた白菜（半分）と、パクチー（一袋）を差し出した。
そこで私は高さ日本一の商業ビルに見合った価格をひねり出す。勝ち誇ったように値段を言う夫。凄いわぁ！安いわぁ！百貨店なのにねえ！

主婦のつぶやき

交通ルール…大丈夫？

(> M <)

高速道路を走っていると、後ろからきたパトカーにすうっと併走され、警官が「ついて来るように」と促し誘導されてしまい…

警官「ほかの車が走っていないのに、いっこうに左側に車線変更しなかったので切符を切らせてもらいます」

主人「えっ、何が悪かったんですか？」

警官「走行車線で走らなければいけないところを、追い越し車線を3kmも走りつづけていたので」

主人「ルールを知らなかった〜」

ペーパードライバーの私でも知っているルールなのに…唖然… 主婦50代



走行車線 追い越し車線



余談ですが、あまり高速道路を走らない職場の人にこの話をしたら「知らなかった！」えっ…またまたびっくり

主婦のつぶやき

いざ、ウォシュレットの交換！

トイレの調子が悪く、ビデから「ぼちよ・ぼちよ」と水漏れが発生！ 使用していれば何かの拍子でなならないかなあ〜と、気にしながら2週間が…

水漏れの止まる気配が全くないため、ウォシュレットの交換を決意。いざ、ホームセンターへ

素人が取り付けできるのか、すごく不安で、店員さんに自宅トイレの壁の横幅が狭いので、タンクから繋がっている給水管がステンレス製だと壁にぶち当たるのでは、などトイレの写メを撮ったのを見せながらいろいろと疑問点を聞くと、今の給水管はホースなので柔らかいから大丈夫です。と教えてもらい、いざ購入！

説明書と便座を交互に見ながら、止水栓を止めたりナットを外したり向き合うこと約2時間の格闘で取り付け完了！

試しに流してみると、タンク横から「ポタッ」と水漏れがもう少し、ぎゅっと強くナットを締めると水漏れが止まりました

やれやれ(^o^)

根気強く話を聞いてくれたHCの店員さん
ありがとう(^o^)/

少しDIYが得意になったかも・主婦50代



【旧トイレ】



【新トイレ】

今日の買物 レシート拝見！

主婦のつぶやき
スーパー編(*.*.)

0009-0003	2019年 4月 2日(火)
担当	
262 SPAYOKU	125 129円
262 SPAYOKU	124 129円
214 SPAYOKU	124 343
213 HIC	352
値引	20%
222真鯛(黄尾)	498
266 SPAYOKU	124 218
値引	50%
294三陸産のかぶ(増量)	198
値引	50%
203かた3本	147
266 追加パティ	198
値引	50%
203大根	98
284ゆめのか	298
284ゆめのか	298
289:570	78
289:570	78
A: 竹仔汁	3点98円
A 206玉ねぎ	117
(3個 X 単35)	
A: まとめ売り	-19
B 273赤シジ	98
18点/小計	¥2,818
外税対象額	2,818
消費税等	25
エコ優待	-2
合計	¥3,041
電子マネー	¥3,041



今晚のメニューは、ニラと豚肉のちぢみ焼き・なすの味噌炒め・大根と手羽元の煮物・鯛の刺身など、それと剥いた大根の皮と葉で漬物を

日本酒がすすむ〜 (*.*.)



「ニラと豚肉のちぢみ焼き」の作り方

- ①ボウルに小麦粉(300g)・味噌(大さじ2)・水(適量)・片栗粉少々を入れて混ぜ、4cm幅に切ったニラも入れ混ぜる。
- ②胡麻油をひいたフライパンに①を入れ、上に豚肉をおいて両面こんがり焼く。

福井県の純米吟醸一本義にはまっている・主婦50代

主婦のつぶやき

体温は、体温計4本の平均値!?

おたくの体温計、電池交換してますかあ!?

息子が額を押さえて、熱っぽいと言うので、体温計を差し出した。うわっ!!38度5分もあるわっ!!

その体温計がおかしいかもしれんから、これで測ってと2本目を差し出す。えっ! 37度5分や!!

そんなに違う?それもおかしいのかな?と、3本目を差し出す。36度5分、熱なんか無いわ!!

その割に、おでこ熱いな、それならと4本目を差し出す。37度2分。

…何本あんな、ってかどれが正しいの?! っとぼやく息子。

…ほな、4本の平均計算してみようか。。

…なるほどな… いやいや、違うやろっ!!



そんなこんなで体温計を観察、

すると、それぞれの体温計に蓋が、…

小さなプラスドライバーで蓋を開け、ボタン電池を確認、その電池を握り、母は百均に走った。雨の中、自転車であつた。(笑) 4本分、種類の違ったボタン電池を購入、交換してみる。

液晶がくっきりとなったような。。

そればかりでなく、値も4本それなりに近づいた。

「熱あるやん!」とあわてて額に冷たいシートと、氷枕の現在版をバスタオルでクルリ。

水分摂ってゆっくりお休みzzz



熱があってもノリ・ツツコミに対応

5963

主婦のつぶやき
スーパー編(*。*)

今日の買物 レシート拝見!


0009-0003	2019年 4月2日(土)
223栗がに	298
223栗がに	298
270 ちりめん	98
239 栗がに	98
239 栗がに	98
239 栗がに	98
239 栗がに	98
267 ちりめん	98
値引	-48
239 栗がに	98
247 ちりめん	229
値引	-69
247 ちりめん	229
値引	-69
201 アンジェレ	298
13点/小計	¥1,949
外税対象額	1,949
消費税等	8%
合計	¥2,102
電子マネー	¥2,102

鮮魚売場の「栗がに」さんの足が動いてるではないか! と、まじまじ見入ってしまい、活きている~。新鮮だなあ~と、感激! 店員さんに茹で方をレクチャーしてもらい、いざ購入(^o^)

2019.5.13(4530)号

教わったとおりに、水を入れた鍋に塩を少々、「栗がに」をいれ火にかけ、沸騰してから約10分茹でれば出来上がり~。

つめ放題のプチトマトは微妙に…いや、ぜんぜん…ふたが閉まらなかったけど、レジの店員さんに「うまい(少量だけ)」



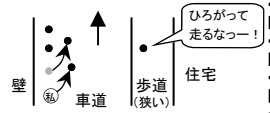
購入の決め手は「栗がに」のそばに居た店員さん・主婦50代

主婦のつぶやき
交通ルール…? (>M<)

一方通行の車道を自転車で走っていると、前方に女子高校生、その前に年配の男女がゆっくり走っていた。一列でのろのろと。すると女子高校生が年配の男女をスウッと抜きにいったので、私も! と女子高校生の後ろにピタッと着き自転車を進めた。抜き去るときに歩道から「一列に走らんかっ!」と罵声が…えっ今まで、端一列で走ってたのに、ほんの数秒のこと…

しばらく車が来ないことを確認してからの走りだったんだけど…

主婦 50代





外税	8.00%	
001913	白いコッペパン	¥79
001913	コッペパン・タマゴ	¥79
A000003	コロッケ	¥110
¥55X	2点	¥99
000237	黒皮南瓜	¥99
001911	箱入り 5	¥99
000236	青魚大根	¥69
001952	丹波の黒豆ばん	¥110
000002	アスパラ	¥200
¥100X	2点	¥110
001952	クルミレーズン	¥184
000233	れんこん	¥99
000262	三豆	¥99
組合せ値引明細		
Aコロッケセット		-¥15
コロッケ	1回	2点
小計	13点	¥1,223
外税	8.00%	¥67
合計		¥1,320
現金		¥1,320
お釣		¥0

主婦のつぶやき
スーパー編(*。*)

今日の買物 レシート拝見!

メインは温野菜!
フライパンで蒸し焼き
味付けは塩のみ
野菜の旨味で食べました
八宝菜には国産・人吉のきくらげを使って料理をしたら肉厚だったので驚きました (o^o^)

今まで乾燥きくらげを使用していたので違いにビックリ!

少しずつ暖かくなってきたこの頃なんだか心もウキウキ 日が長くなり仕事帰りの買い物も時間の余裕が…

主婦 50代