

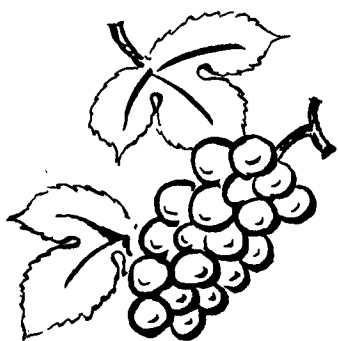
おばあちゃんの知恵袋

NPO法人「おばあちゃんの知恵袋の会」事務局

2004年 9月号 (No.130)

今回の特集は「便利なこと、不便なこと」です。

昔は、いろいろと不便なことがありました。そのため、生活の各場面で工夫をしていました。今は便利になったことで、かえって、ゴミが増えたり、無駄も多くなつたように思えます。



今している生活の工夫

編集部からのお役立ちメッセージ

★お店はいろいろなアイデアの宝庫

近ごろは、商店の集客競走が激しく、皆アイデアをこらしています。そのアイデアをもらってもいいですね。たとえば、ラーメン屋に、焼き肉屋で見かける紙のエプロンがおいてありました。家にもあるといいかもしれませんね。

★自分の時間をつくるために

ホテルのようにドアのノブに「睡眠中につき起こさないで！」という札を掛けておくのはどうでしょう。電話を留守番電話に設定して、読書時間にするのもいいですね。子育てに忙しい人で、ベビーシッターを学生さんに頼んで、お昼寝時間を確保している人もいます。

★料理もできあいのものを利用

時にはレトルトや冷凍食品を利用すると、すごく便利！ とくにお勧めは、健康食品売り場の「糖尿病用」の料理です。メニューが豊富で、たいていダイエットにもよく栄養バランスもいいんですね。

