



教えて藤島さん！ 生活の工夫 あれこれ

① 「ガスの消し忘れを防ぐ」

ガスを使用する時は、ガスコンロのタイマーで時間を設定し、自動で火を消してくれる機能を使っている。電子音で消火を知らせてくれるので便利。



② 「薬の飲み忘れがないように」

毎日料理する時に開ける冷蔵庫に、服薬ケースを貼っておく。食事をする時、トレーの上にのせると飲み忘れがない。



服薬ケースを
吸盤で貼りつけ



服薬ケース

③ 「予定がある日を忘れないように」

予定が入ったら、お出かけボードに記載している。いつでも確認ができるように、その都度スマートフォンで写真を撮っておく。



④ 「障がい者手帳の提示を便利に」

障がい者手帳アプリ「ミライロID」を使用している。ミライロIDで障がい者手帳の情報をスマホに取り込み、パッと提示できるようにした。手帳を見せることにためらいがなくなった。

ミライロIDアプリをダウンロード
障がい者手帳を撮影し登録



交通機関、レジャー施設等で
利用料の割引が受けられます

⑤ 「大事な持ち物を探す時に便利」

紛失防止スマートタグを大事な持ち物につけている。鍵や財布などに付けておき、どこにいったかわからなくなった場合にはアラーム音を鳴らしたり、スマホで位置が確認できる。



紛失防止スマートタグ

⑥ 「簡単お料理プレート」

目玉焼きプレートとプレート小が一つになったコンビプレート。ワンプレートで同時調理ができるので、忙しい時でも時短調理が可能。



オーブントースターで
簡単クッキング

毎週水曜日 (14:00 ~ 16:00) 藤島さんとの
お話し会を開催しています。



八王子ケアラズカフェわたぼうし

お問い合わせ (042) 686-2779

営業日: 火曜日 ~ 土曜日
(日曜、月曜、祝日を除く)
10:00 ~ 16:00

