

ひとり暮らしのコツ集めてみました。

～生活実践型ハンドブック～

1. お料理初心者も心配ご無用 1～13

1. 食事を自分で調達してみよう・・・・・・・・・・1
2. ごはんがあればなんとかなる・・・・・・・・・・2
3. スパゲティがあればなんとかなる・・・・・・・・・・7
4. 手軽に野菜を食べよう・・・・・・・・・・9
5. もう一品加えてみよう・・・・・・・・・・11
6. もっともっと簡単にごはんを食べたい・・・・・・・・12
7. よくある質問～モンちゃんに聞いてみよう～・・・・13

2. 掃除はできなくても大丈夫 14～17

1. ゴミ捨てのポイント・・・・・・・・・・14
2. どうやって分別すればいいの？・・・・・・・・・・15
3. ゴミの日を知ろう・・・・・・・・・・16
4. よくある質問～モンちゃんに聞いてみよう～・・・・17

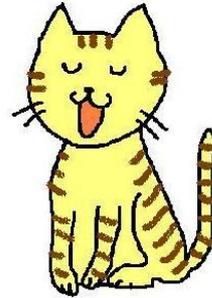
3. お洗濯の基本 18～21

1. 洗濯を始める前に・・・・・・・・・・18
2. 洗濯の流れ・・・・・・・・・・19
3. 干す場所と時間・・・・・・・・・・20
4. よくある質問～モンちゃんに聞いてみよう～・・・・21

こんにちは、かもニャンです。
ごらんの通り頭にカモメを乗せた猫
です。分からないことがいっぱい不安
はあるけど、モンちゃんの知恵も借
りて、自立を目指して頑張ってます。



ども、モンちゃんです。
一人暮らしの先輩です。ちょっと
したことで、楽ちん生活できちゃ
います。カモにゃんの相談にのっ
てま〜す。どーぞよろしく。



4. お金のことをしっかりと！！ 22～28

1. 月の収入と支出を知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・23
2. 実際のやりくりについて考えよう・・・・・・・・25
3. よくある質問～モンちゃんに聞いてみよう～・・・26
4. 1週間の支出表・・・・・・・・・・・・・・・・27

5. 病気の再発を防ごう 29～40

1. 薬ついて・・・・・・・・・・・・・・・・30
2. 生活リズム～自分のペースで生活しよう～・・・・33

6. 一人ぐらしの人づきあい 41～42

1. 近所付き合いつてどうするの？・・・・・・・・41
2. ご近所トラブル編・・・・・・・・・・・・・・・・42

7. 悪徳商法撃退法 43～45

1. こんな手口でだまします・・・・・・・・43
2. 追い払う3つのコツ・・・・・・・・44
3. 契約は慎重に・・・・・・・・45

8. あなたの街の便利なサービス 46～50

1. 活用しよう！いろいろなサービス・・・・・・・・47
2. 社会資源の利用方法・・・・・・・・50

サンプルページ（たとえばこんな内容が載っています）

1. お料理初心者も大丈夫！

体調がよいときもあまりよくないときも、誰でもどんなときでも必ず必要な食事。準備の仕方は人それぞれ。無理なく自分にあったやり方を見つけましょう。

1. 食事を自分で調達してみよう

 コンビニに行って弁当を買ってみよう

幕の内弁当のようにごはんと何種類かのおかずが入っているものなら、いろいろ食べられてお勧めですよ。見た目『野菜が多いな』と思える弁当を選ぼう。（だいたい500～600円位）



これで食事の準備はバッチリだね。



お店によって品揃えも色々。その日の気分によって、お店を替えてみるもよし。コンビニ以外にも、ほかほか弁当や、牛丼屋などもおすすめ。必ず消費期限内に食べよう！

食べ終わったら、さっと洗ってから捨てるのがルールだよ。



プラスチックごみ

これはプラスチック製容器包装ごみへ。



燃やすごみ

これらは、燃やすごみに捨てよう。

ごみの捨て方は15ページで、詳しく説明しています！！

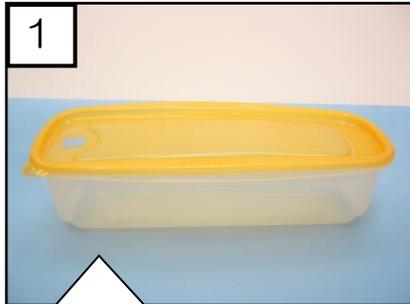
サンプルページ（たとえばこんな内容が載っています）

3. スパゲティがあればなんとかなる

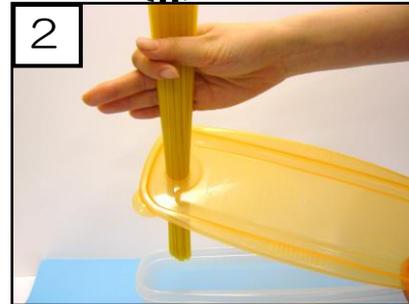
スパゲティのゆで方。（鍋は使わないよ）

にぎったスパゲティの束をあててみて

ほぼ
1人分



電子レンジ用パスタゆで容器
だいたい400円くらい



1人分のスパゲティは、この穴に入る量です。



塩を入れて、1人分のスパゲティを容器に入れ、内線まで水を注ぎます。



フタをせずに電子レンジに入れます。



スパゲティの袋に書いてあるゆで時間+5分温めます。
(8分+5分=13分)



フタをしっかりと閉めて、網目の方からお湯を捨てる。

やけどに注意！！

サンプルページ（たとえばこんな内容が載っています）

2. 洗濯の流れ（全自動洗濯機の場合）



さまざまなメーカーがありますが、使い方は基本的に同じです。

洗濯物を入れる



「電源」を押した後、「スタートボタン」を押す



表示を目安に洗剤を入れる



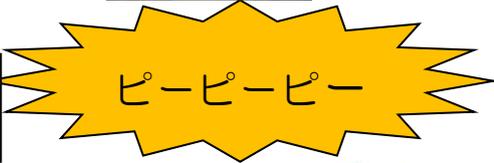
洗剤の量は、ランプがついている部分。つまり、この場合はスプーン半分くらい。

忘れずに

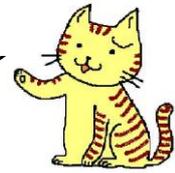
ふたを閉める



ブザーが鳴ったら洗濯終了



洗濯から脱水までの時間は、洗濯物の量によって変わるけれど、だいたい30分くらいかかるよ。



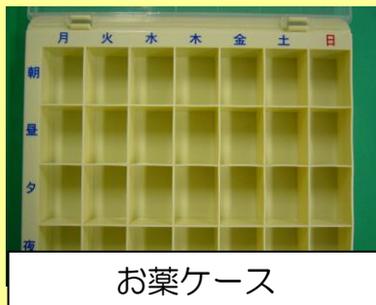
サンプルページ（たとえばこんな内容が載っています）

 飲み忘れを防ぐ工夫をしよう

忙しいと、飲んだかどうかを忘れてしまうことがあります。そうならないように、ちょっと工夫をしてみよう。

工夫①薬の袋に日付を記入しよう

工夫②便利グッズを使ってみよう



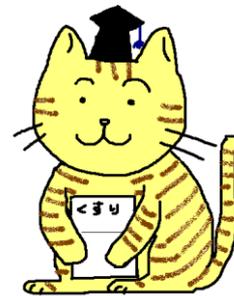
これで飲み忘れが防げるね。



 《入院中の方へ》～退院にむけての準備～

病院では、どのようにお薬を飲んでいきますか？
時間になると、薬を渡されて飲んでいきますか？
退院後は自分で飲まなくてはなりません。
入院中から少しずつ準備をしていきましょう。

退院してからも、服薬は必要です！！自分の病気
とうまく付き合っていきましょう。



●病院によって、薬の管理の仕方はさまざまです。主治医や看護師に相談をして、できることからやっていきましょう。

例えば…

- ・時間になったら、呼ばれる前に自分から飲みに行く。
- ・1日分から自分で管理し、飲んだら職員に確認をしてもらう。