

4 買い物



プラス 大事な視点

買い物は楽しみのひとつでもある

買い物をするのは、社会との接点であったり、家庭での役割のひとつでもあります。買い忘れがあれば「後で一緒に買いに行こう」、買い過ぎがあれば「食べきれない分はもらうね」などの声かけと対応で、本人が気を落とさず、買い物を続けられる工夫も考えてみましょう。

使い慣れた支払い方法に整理する

クレジットカードや電子決済を1つずつに絞ったり、本人が慣れていて安心して利用できる決済方法に整理していくことも大切です。



困ること

買い忘れることがある

● 記憶



こんな工夫ができます!

買い物リストの作成

- ① 買い物に行く前に買う物リストを作る
- ② カゴに入れたらリストから消していく

・スマホのメモやリマインダーアプリの活用

買い過ぎることがある

家にあるものが把握できず、同じものばかり買ってしまう

● 記憶



冷蔵庫リストの作成

- ・冷蔵庫の中はラベルで配置を決めておく
- ・飲み物や野菜、肉など常時使うものがなくなったら、冷蔵庫に貼った買い物リストに書き出す
- ・家にあるものを書いた「買わない」リストのほうが分かりやすい場合もある

支払いに戸惑う

必要な小銭が出せない
お釣りを忘れてしまう

● 計算・段取り



お札で支払う

- ・紙幣で支払う
- ・おつりでたまった小銭はまとめて両替する

電子マネーやカード払い

オートチャージで不足を予防したり、クレジットの上限設定で使い過ぎを防ぐ。電子決済は使用履歴を確認できるので互いに安心



● 関係する主な機能や要因