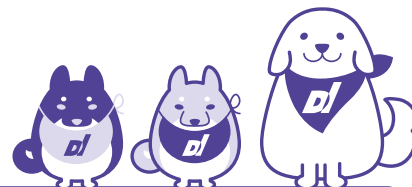




ごとう つねのぶ
後藤 常信

担当 就労移行支援事業所
アスミル大田原



皆様こんにちは。日々暖かさが増してお花見の時期も近づいて来ましたがいかがお過ごしでしょうか。

さて、今月のお題の「つい買っちゃうもの」ですが、私の場合は特に食品を購入する時に期間限定品や数量限定品と書かれている商品が気になってしまい、購入しています。また、購入先のアプリクーポンが配信されると必ずチェックして、気になる商品が安くなる時には使用して購入しています。最近では店舗のチラシをスマートフォンで見ることが出来るようになりましたので、前もって日替わりの安い商品をチェック出来るようになり大変便利になりました。

最近の私のお気に入りの商品は冷凍のワンプレート弁当をよく買っています。レンジで温めて時間をかけずに食べられますし、おかずも多く栄養のバランスも取れているのでお勧めです。

今後も安いからといって必要以上に買い過ぎないように、賞味期限内にきちんと消費できるよう気を付けていきたいと思います。

寒さもあと一息ですが朝晩の寒暖差のある日が続きますので体調を崩されないようにご自愛くださいませ。