

《 買い物 》



- 荷物は両手に持つ



〔 カートや押し車 〕



- リュックサックを使用

〔ポイント〕

- 荷物は両手で持ったり、リュックサックを使用する。または、押し車やカート、台車などを利用しましょう。
- 買う量を調整し重くならないようにしましょう。
- 人的(家族・知人)、社会的サービスも考慮しましょう。