

2009年2月 家計簿だより

京都生活協同組合
組織運営部
TEL.075-672-6304
fax075-661-4311

新しく、家計簿提出にご協力いただいたみなさん、今月（1月）から提出ですね。一緒に頑張りましょう！！

さて、最初は費目分けが大変で「もう～続かない！」とさじならぬ電卓を投げたくなるかも知れませんが、繰り返し記帳しているうちに慣れてきますので、頑張ってくださいね。わからない事はいつでも事務局へお問合せください（電話、FAX、メール）。

今後、「年金」の話やライフプランの話聞く機会があるかも知れませんが、家計状況を把握しておかないと参加してもわが家のライフプランがシュミレーションしにくく、内容が半減してしまいます。家計簿もただ記録にするのではなく、活かすことも一緒に考えていきましょう。

～経済不況、この頃～

※今年も残すところ3週間。世間は不況風が吹き荒れてわが家も例外ではありませんが来春卒業の学生さんや突然解雇された派遣の方々、政府は早急に対策を打つべきです。職を失い住むところもなく、寒風のベンチで横たわっている姿を見ると本当に気の毒でなりません。公共事業＝道路ではなく今必要とされている介護職などにもっと税を導入し、男性がしっかり家計を支えられる給与を保障し、正規雇用で働ける場を整えてほしいと思います。（58歳）

※夫が再々就職して初めてのお給料をいただきました。思っていたような額でしたが、出来高払い、ボーナスなし、昇給なし、退職金なしということで喜んで良いやら悲しんで良いやら。それでも働いた分に見合ったお給料をいただけることに感謝しなければと思います。どこの会社に勤めてもリストラ、減給は今や当たり前のように、働けるだけでも幸せなのかとも思うこの頃です。不景気、不景気と嘆くだけでは心も暗くなるばかり。他人のせいばかりにすることなく、我慢も大事、賢く生活することも大事と日々節約に心がけて過ごしていきたいと思っています。（40歳）

～エコロジーは家計にやさしく、家族にもやさしい～

※家計簿提出用の集計をしている時、わが家の中学生二人は、中間テストの試験勉強。一つの部屋で三人でこたつ机にむかって、もちろんTVもつけず、暖も毛布を足元にかけるだけと…。なんとエコな家！！夜九時といえばそれぞれの部屋で電気もつけてTVもつけてという

日々ですが、今日は一緒に一つの部屋に集まってみました。なかなか良いものですね。うちの家族はよく会話し、よく笑い、よく食べ（笑）ですね。当たり前のことですが、とってもしっかりと大切ですね。（38歳）

～地産地消は環境にもからだにも良い。～

※自動車はなるべく乗らないように心がけている。今月は、半年分のガレージ代を振り込みました。ガソリンも少し安くなりましたが、食料費は、値上がりの一方ですね。油、粉関係品、調味料も原料の確かなものとなると大幅に上がっています。年金生活者は、入ってくるお金は下がる一方なのに安心して食べられるものとなるとなかなか食費を下げるのは難しいものです。体にやさしいもの地場の野菜をこころがけています。魚は、地球のずっと裏側というか国名も知らないところから来ていると買いたくないですね。「ノルウェー」なんて最も遠い（燃料が高い）国ですね。国産では間に合わないですね。今年はサンマを良く食べました。

（69歳）

～物価高一家計簿をつけて、暮らしを見直し乗り切りましょう！～

※食品等、相変わらず高めですがガソリンが値下がりして少し安心です。今月のわが家は、息子（中3）の修学旅行の準備のための出費が多くなりました。どうしても必要な教育費や食費や光熱費。できるだけ工夫を心がけています。

（54歳）

※今月は、儉約に心がけた為か年金で暮らせ、ほっとしました。灯油も当初より1.81が200円程度安くなりました。歳をとれば外出も

億劫になり、ブランド品も私はあまり興味がないので、年金で暮らしていけるのはありがたいと思っています。来月は年末で交際費など出費が嵩み赤字を覚悟しております。家計簿をつけて提出させて頂いているお陰で予算が立てられ大変助かっています。(79歳)

※今月は、家族みんなが胃腸風邪になり、食費が大幅にダウンしました。家計的にはうれしいですが、しんどい思いをみんなでしました。これからますます風邪が流行る時期、家族全員手洗いうがいをして気をつけようと誓いました。皆様も気をつけてくださいね。(33歳)

大変でしたね～！病気で家計がスリムになるのは…。(：；)

家計サポーター

～医療費の支払いや高額になった時、まずは病院の相談窓口聞いてみましょう。還付は申請がすべてです～

※夫が畑の階段ですべり、右手首にヒビが入りギブスをしてもらいました。わが家は 60歳以上の老人だけの所帯、夫は65歳になったので申請して医療費は1割負担になりました。また18000円以上かかった場合は申請すると戻ることになっています。おかげであんまり心配せずに医者に行くことができました。(61歳)

～元気な身体と旦那様に感謝！～

※今年も晩秋の上高地散策と秘湯温泉に行ってきました。昨年と同じ日に行ったのですが今年は白く雪をかぶった穂高の峰々を眺めながらカラマツの落葉を踏みし歩いていた2時間は至福のひと時でした。少しばかりもらいかけた年金を引き出しての1泊2日の旅でしたが、元気で歩けることに感謝しつつ行きたい時に同行してくれる運転手の旦那様に感謝！感謝！(60歳)

～薬に頼らない元気な暮らし～

※今月も医療費0でした。おかげさまで健康です。若い時から私の考え方としてはとにかく「薬は毒である(クスリはリスク)」というこが根本にある。そのような時に、買い求めた本「病気が逃げ出す生き方」(安保徹/石原結實)著に出会いました。読み終わり私のいままでの考

えと、そう大きく違いはなかった…。と自信と喜びを得ました。年々、高齢者が増え続け医療費もパンク寸前までになりつつあります。医療費の節約と自分自身の体を守る為にもすばらしい本に出会え、一人でも多くの方に読んで頂きたいと思っています。(70歳)

～周囲のみなさんに感謝～

※11月に夫の一周忌を済ませました。四国八十八箇所の掛け軸が一日前に出来上がり、お寺の床にかけていただきました。読経の後、住職さんが「何よりの供養になります」と皆さんの前で披露していただきました。3月～9月までお遍路して結願したものです。皆さんのお陰で達成でき、元気になったことに感謝しています。(69歳)

