

Tomoizumi 通信

@tomoizumi2020 #全国友の会 #大阪友の会 #婦人の友
#大阪友の会和泉方面 #かぞくのじかん #羽仁もと子案家計簿
(連絡) izumitomoko2014@gmail.com

2020.11月
大阪友の会和泉方面1号

お金の管理どのようにしていますか？

家計簿はつけてなくてもだいたい把握しているから大丈夫と思う気持ちもあります。でもお金を「見える化」すると気持ちのもやもやが減ってくるのです。

羽仁もと子案「家計簿」のここがいいね

- ① 予算生活 → 枠の中で生活する工夫
- ② 費目分け → 何にいくら足りないかがわかる。
- ③ キャッシュレス時代だからこそ家計簿が有効！



40代Aさんの家計簿

夫・子ども(小学生・幼稚園)

「コロナ禍」で家計にも変化が出て来ました。予算を決め、生活の枠を決めることで暮らしの工夫やアイデアが生まれます！

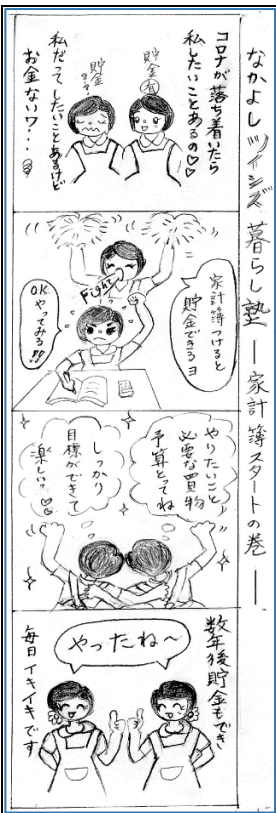
費目	2020年1月~9月	
	2020年予算	1ヶ月平均
副食費	45,500	45,442
主食費	11,500	11,566
調味料費	7,000	7,575
食費計	64,000	64,583
光熱費	12,000	12,644
住・家費	100,000	97,475
衣服費	11,000	8,939
教育費	35,000	32,044
交際費	4,000	6,201
教養費	9,000	9,811
娯楽費	6,500	7,839
保・衛費	21,000	18,867
職業費	35,000	28,490
特別費	30,000	30,537
公共費	500	137
自動車費	22,000	24,040
合計	350,000	341,607

* 自粛期間中、家族揃っての食事が増え、食費がUP↑
* 学校・園から返金有り ↓
自宅待機用に本・おもちゃ購入
* いとこと食事会や帰省も
感染予防に気を付けながら
楽しみました。

♥家計簿のここがすき♥

- ① 安心して暮らせるようになった。
- ② 無駄な買い物が減った。
- ③ 貯金ができるようになった。

Aさんは数年前までフルタイムで働いていました。お金のことはあまり考えず「欲しい物は買う」生活。ご主人の転勤に伴い専業主婦となりました。貯金の残高がみるみる減っていくことに危機感を覚えていた時、この「予算のある家計簿」に出会ったそうです。現在はパートで働いています。



「友の会」は全国に展開する団体です。雑誌「婦人之友」や「かぞくのじかん」をご存じですか？それらの雑誌を読み合いながら、家事・育児・家計簿の事など集まって互いに高めあっています。

友の会には**最寄り**があります。最寄りとは地域ごとに分けられた少人数の集まりです。きっとあなたの近くにもアットホームな最寄りがありますよ♡

遊びに来てね！



いきいき親子

親子で参加！一緒に家事・育児を学び合う仲間を募集中！
ストレス解消と悩み解消に繋がる楽しい集まりです。
お気軽にお問合せ下さい♪

★無料託児があります★

(活動内容)

- ・お弁当作り ・防災と防災食
- ・おやつ作り ・調理実習
- ・おこづかいどうしてる？
- ・お年玉どうしてる？



満点ごはんレシピ

(材料) 4人分

米 2カップ もち米 0.5カップ

水 500cc

ちりめんじゃこ・人参・生わかめ 各25g

茹で大豆 75g サラダ油大さじ2(炒め用)

小松菜 25g

調味料 みりん・酒大さじ1 醤油大さじ2

(作り方) ①米を炊く。

②人参、小松菜を茹でる。

③生わかめと②を細かく刻む。

④小松菜以外をサラダ油で炒める。

⑤**調味料**を入れ水気がなくなるまで炒める。

⑥炊きあがったご飯に⑤混ぜる。

⑦最後に茹でた小松菜を合わせる。