

Tomoizumi 通信

「友の会」は全国に展開する雑誌「婦人之友」の愛読者の会です。

Instagram@tomoizumi2020 Twitter tomo-izumi #全国友の会
#大阪友の会 #大阪友の会和泉方面 #かぞくのじかん #婦人之友
#羽仁もと子家計簿 (連絡) izumitomoko2014@gmail.com

2021.11
大阪友の会
和泉方面 5号

買いすぎ 食べすぎ 使いすぎ 家計簿つけて見直そう! SDGs はわが家から

皆さんは家計簿をつけていますか?
コロナ禍で生活が変わった今、家計にも大きな影響があるのではないのでしょうか?
この機会に一度、家計を見直してみませんか?
おすすめはこちら、羽仁もと子家計簿です。



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。

家事家計講習会の日程

お子様も一緒にどうぞ!

「家事」や「家計簿」についての講習会を行います。少人数で気軽にどなたでも参加できます。
家事・家計について一緒に楽しく学びませんか?

最寄名	場所	日時	内容
羽衣最寄	Zoom	12/6(月) 10時~11時	家計のあれこれ話しませんか?
緑最寄 (上野芝)	Zoom	11/24(水) 10時~11時	我が家の食費を考えましょう!
さくら最寄 (津久野)	個人宅 津久野	11/27(土) 10時~11時半	食費予算を立てましょう
忠岡最寄	個人宅 泉大津市	12/4(土) 10時~11時半	家計勉強会「来年の予算を立てましょう」
石津最寄	個人宅 浜寺昭和町	11/30(火) 10時~11時半	一緒に我が家の食費予算を立てましょう! ~ ~秋バージョンの作り置きおかず紹介~
和泉方面	アブラ2階 CANVAS	11/18(木) 10時半~11時半	家計簿ワークショップ 予算のある家計簿や、スマホで簡単記帳 【クラウド家計簿 Kakei+】を体験しませんか?
和泉方面	友の家 杉本町	11/29(月) 10時~	鍋帽子を縫う会 好きな布でオリジナルの鍋帽子を作ませんか?

※上記のGmail、またはインスタDM (tomoizumi2020) までお気軽にお問合せ下さい

この家計簿ほんまにオススメ!



ポイント① 13の費目
何にいくら使っているのか
一目瞭然!
買い物の癖がわかります

ポイント② 予算がある
収入を元に、何にいくら
使えるのかわかります
家計の枠がわかります

お金の「見える化」!

生活の悩み、将来の不安、
私たちと共有しませんか?
一人で抱え込まず、みんな
一緒に乗り越えましょう!



実際に愛用している人の声

- ◎ストックの買いすぎに気付いた
- ◎予算を目安に買い物が出て安心
- ◎つけて、見直して、生活が良くなった

~未来につながる SDGs(持続可能な開発目標)

無理なく続けられる自分流の 環境に優しいライフスタイルを~

買い物の無駄を減らしたり食品を使い切ることで、わが家の食品ロスを減らしてSDGsにつなげませんか
冷蔵庫に入れたまま、ついつい食べそびれ、使いそびれて食材をダメにしてしまうことはありませんか? そんな食品ロスを少しでも減らすために、こんなレシピをご紹介します→
和泉方面友の会インスタグラムでもご紹介していますのでぜひチェックしてみてください



荻野恭子さんの 乳酸発酵漬け 婦人之友 10月号より



☆基本の作り方・ポイント

- ①カップ1杯の水に塩小さじ1と砂糖小さじ1/2を加え、混ぜて溶かす(砂糖はコクを出し、発酵を助ける)
- ②清潔な容器に食材を入れ、塩水を注ぐ。
- ③蓋をのせて、常温で一晩~半日おいて発酵させる(食材はすべて塩水につかるように 同じ割合の塩水を足す)
蓋をして冷蔵庫で、ゆっくり発酵します。
野菜は冷蔵庫で約1週間、肉・魚介は3~4日もちます。

食材を塩水に漬けると食材に付着する菌が増えて乳酸発酵。野菜はそのまま漬物やスープに、肉や魚介は塩味がついてるので焼くだけでもおいしくなります。
乳酸菌たっぷりの漬け汁も使うと、うまみが加わり、腸内環境も整います。