ライフプラン
アドバイザーの井戸端会議

家計を見直す

アイデア

家計簿は何のために？それは人生の夢実現のために！

今年こそ家計簿をつけてみよう…と思っている方もみえるのではないでしょうか？

家計簿をつけてもなかなか続かない方、あるいは何の役に立つのかしら？なんて思っている方、いろいろあると思いますが、そうはいっても消費税は8％に、復興税、社会保険料など負担が増え、手取りが少なくなっていく中、家計を預かる私たちとしてはできる範囲で対策を講じていきたいものですね。

STEP 1 ライフプランをたてよう

はじめの一歩は「ライフプラン（人生設計）をたてること」です。

自分らしい、わが家らしい暮らし方、生き方を描き未来を予測する…それがライフプランです。私も子供が小さいころは彼らの将来について考えてはいたのですが、予定通りにはいかないもので、長男は浪人し、さらに留年するはめに、長女は女の子だから家から通学をと思っていたのが自宅外通学になり、次男は長男差しおいて予定？より早く結婚したりと全くプラン通りにはいかないものです。が、それでもいつも夢や目的は持っていたいと思っています。

どんな人生を送りたいか、ささやかでも夢や希望を持っているか、その思いがあってはじめてお金も知識も情報も生きてくる、頑張ろうという気持ちになると思います。

STEP 2 家計体力を知り鍛えよう！

そして夢の実現のため、まず現状のわが家の「家計の体力」年単位・月単位の収支を把握しましょう。それを基に長期的な家計の収支を見通します。体力不足があれば対策も必要です。そのために知っておきたいのが家計管理のノウハウ、社会保障制度や税制、金融商品の基礎知識などの学びです。

LPAの学習会では知っておきたい情報がいっぱいです。一緒に楽しく学びましょう。

ポイント

1 家族でライフプランをたてよう
（こうなりたい姿を思い描く）
2 家計の体力を知る
（年・月の収支を把握しよう）
3 将来まで見通し、不足があれば対策を！
（知識・情報を学びましょう）

LPA　南谷いく子

キレイのエッセンス

今年もきれいになれるちょっとしたエッセンスをお届けします。さて、12月はX'masや正月料理の仕度、年末の大掃除でいつもよりも手を酷使してしまったのでは？また冬は乾燥した空気と気温が低下することにより、最も手が荒れる季節でもあります。年始の行事がひと段落したら、頑張った手をマッサージでいたわってあげましょう。

おすすめ商品

☆コープ　スキンケアクリーム
内容量150ｇ　定価609円（税込）

手だけでなく、ひじ・ひざ・足などお肌のうるおいを保つ全身用スキンケアクリーム。
のびのよいサラっとした使い心地です。
ミックスフラワーエキス（保湿成分）配合。

かんたん！ ハンドマッサージ

ハンドマッサージで手の血行がよくなると全身の血行もよくなり、冷えも解消する効果がありますよ。　㈱クラブコスメチックス　小山　怜美

1 手の甲を円を描きながらマッサージ

清潔な手にクリームをたっぷり（手が滑らかにすべるくらいサクランボ大）取り、手全体に塗ります。次に手のひら全体で手の甲を時計回りにやさしくマッサージし、血行循環を高めます。

2 指のローリングマッサージ

指のつけ根から指先に向かって、手の親指でらせんを描きながらマッサージ。関節は特にていねいに、力を入れすぎないように注意して下さい。

3 指のサイドを上下にマッサージ

人差し指と親指で手の指のサイドを包み込むように、指先から根元に向かって上下に3回ずつマッサージ。（指先に向かうときは力を抜いて）こすったり押したりして側面のツボを刺激します。

4 手のひらをプッシュ

手のひらをもみほぐします。反対側の親指で手のひらの中心から親指に向けて、時計回りに円をゆったりと描きます。（にぎりこぶしでグリグリしても良い。）少し力を入れて行いましょう。

みんなのひろば

12月号

おしえておしえて

にお返事がとどきました

子どもの作品、どうしてますか？

郡上市　青信号さんへ

リビングの壁にどんどん貼って飾ります。画用紙は切り抜いたりするとまた迫力がでます。一年飾ったら次の学年の作品に変えていきます。一年飾ったものは作品全部と記念撮影し、どんど焼きですっぱり処分します。

【多治見市　ももまいさん】

幼稚園で毎年作る運動会のポスター、父の日、母の日、敬老の日の絵など、壁にはり、本人といっしょに、はいポーズ。写真に残して保存しています。

【関市　廣瀬さん】

子どもの残しておきたいもの、私が残しておきたいもののみ、数点選び、保存。「このダンボール」とか、「この場所」に入る分だけと決めておけば増えなくていいです。

【神戸町　ポキナさん】

一定期間は玄関など、人目につくところに飾ります。しばらくしてそっと処分します。作品が完成した時点で満足感を味わっているので、処分してもよいと本に書いてありました。

【美濃加茂市　まあこさん】

子どもが独立したあと、夫婦でどのようにすごしている？

多治見市　ちょこさんへ

とても平凡な生活です。孫が来たときは賑やかで、帰ったらまた静かなくらし。夫婦なんて最初は蜜のごとし、終わりは水のごとしと言うけれど、まさにそのとおりです。【飛騨市　松山さん】

昼食はそれぞれで出かけます。お昼準備しなくちゃ～とあせって帰宅するのはゴメンです。でも記念日やいいことがあったときには二人きりでまったりとした時間を過ごします。

【恵那市　くわじさん】

二人とも食べること、飲むことが大好きなので、つまみを作り、美味しいお酒を飲みます。普段あまりしゃべらないので、このときはお互いよくしゃべります。

【可児市　さつきさん】

おしえておしえて

？ すし酢を買ったのですが一度使ったきり。すし以外でも何かおいしいものに使えるか知りたいです。

【北方町　コスモスさん】

？ 窓枠のカビの取り方知りたいです。結露対策もどうしていますか。

【岐阜市　Ｈｏｐｅさん】

たくさんの返信、ありがとうございました。今回掲載できなかったお返事についても、質問いただいた方にお届けします。「わたしはこんなふうにしているよ！」という声をお寄せください。15ページ応募欄にご記入の上、ファックス・郵便またはe-メールでお送りください。

わたしのおすすめの本・DVD

大垣市　抹茶パフェさんのおすすめの本

だから荒野　桐野夏生

ずっと家庭の主婦をやっていてなんとなく小さな不満が募っていませんか？この主人公、二児（男子大1、高1）の母。自分の誕生日に誰も祝ってくれないことに腹を立て車ごと出発。これが結構スカッとする話。ということは私もストレスあるのかしら。

わたしのひとこと　先日、バスツアーに行ってきましたが、詰め放題でした。皆好きだなァと実感しました。（可児市　野田さん）