



楽しい節約習慣② 小さな無駄が積み重なれば

あればあるだけ使いたくなってしまうのが、お金。長い人生を考えれば、子どもの学費や老後の蓄えも必要です。計画的にお金を使うため、今の暮らしを見直してみようではないかと、自分と家族の未来のために。

あまり意識しないまま、毎日の習慣で無駄遣いをしてしまっていることがあります。無駄遣いしない暮らしにソフトチェンジしていくため、小さなステップを踏んで無駄を省いていきましょう。無理せず節約生活を楽しくするために、身のまわりをコンパクトにしていくことで、必要なものが分かるようになり、不要なものを減らしていくと、今あるものを最大限に活用しようという気持ちに変わることができそうです。お金をかけるべきところと節約するところを区別することが、無理のない節約を続けるポイント。小さな節約の習慣をご紹介します。

◎コンビニ再考

コンビニエンスストアは便利なお店ですが、それだけに誘惑も多いといえます。ふらりと立

ち寄って、つい新発売のお菓子、雑誌や飲み物を買ってしまうことはありませんか。情性で買っていないませんか。それらは本当に必要なものでしょうか。1日当たり金額は数百円だとしても、毎日、積み重なると大きな金額になります。例えばスイーツを食べたいなら、コンビニではなく、ちょっと高級な店を選びます。高級ケーキは毎日買えないので、情性で買ってしまふことはなく、コンビニには不用意に近づかないことです。

傘やハンカチをコンビニで買ってしまふことはありませんか。天気予報は雨なのに傘を忘れてハンカチを忘れて、といった場合です。うっかりミスといえます。家を出るときにしっかりとその日の予定を確認して必要なものをバッグに入れる習慣をつければ、コンビニで慌てて買うこともなくなります。

◎マイボトル作戦

コンビニ、自販機、コーヒショップで飲み物を購入するから、自宅ですっきりと高級な飲み物を用意し持参しましょう。日本茶、紅茶、コーヒも自宅で美味しいものを保温ポットに入れて持参すれば、満足感の高いドリンクタイムになります。小さな外（飲）食費を作らない工夫です。厳選した豆を使って自宅で淹れたコーヒは香りも良く、良い意味で贅沢な飲み物です。コーヒショップより安くつきます。リッチなものが節約

につながることもあります。インスタントコーヒでも、缶コーヒーよりも安くて美味しいコーヒーになります。

夏場は冷たい飲み物が欲しくなります。これもコンビニ、自販機などで購入することは避け、保冷マイボトルを利用します。コンビニでペットボトルの水を買っている人も多いでしょうが、マイボトルに水を入れて持参すれば節約になります。それだけでなく、ペットボトルには大きな問題があります。海洋プラスチックごみ問題です。河川に捨てられたペットボトルが浮いているのを見たことはありませんか。世界では毎年、800万トンものプラスチックごみが海洋に流入しているといわれます。このままでは、2050年にはプラスチックごみが魚の量を超えてしまうとも。お財布にも環境にもやさしいマイボトル作戦がおすすぬ。



読者からのお便り

自然な声かけ

和歌山県紀の川市 児玉Y様
ガスの検針に来られた女性の方が「奥さんポストの横の穴に大きなハチが入っていたから気を付けてください」と声をかけてくださいました。黙ってポストに入れるだけで済むのに、なんて気持ちのいい声かけでしょう。1日嬉しいうちになりました。私も自然にこんな声かけや行動ができる女性になりたいです。

友だちにあげて

茨城県土浦市 高岩Y様
2、3年前にいただいたキンセナカの種、年2回楽しませてもらっています。春と秋、花が咲くように種を蒔いて、芽や種を友だちにあげて喜んでもらっています。

ゴクツと飲むと

大阪府高槻市 竹原Y様
暑い毎日、コロナもいつまで洗い過ぎだったようです。

高松市 土居T様
入浴と健康14にあったように、私は洗い過ぎで頭皮の脂が過剰になっていたようです。1日おきに「湯シャン」にかけて快適です。

滋賀県彦根市 脇坂T様
楽しみに待っています

も続き、夏バテ十コロナバテです。お盆休み、出かける勇氣もなく家のお掃除に専念。ほっとするのは知床らうすの海洋深層水をサーバーからつく時。ゴクツと飲むと、あーいい気持ち、感謝です。

世界自然遺産
知床らうす
海洋深層水

らうす町許可番号 第02060110号

純水ブレンド

国際味覚審査機構 優秀賞 受賞
モンドセレクション 最高金賞 受賞

Fill water

宅配料込

1台2役

●ボトル1本 12リットル 1,620円
●安心サポートパック 1,100円/月

※税込価格となります。