

手間なしでラクラク貯金体質になる! ずぼら型LPA流の家計管理術

新年の抱負で「今年こそ家計簿をつけよう!」と思った方、みえるのではないのでしょうか?

LPA(ライフプランアドバイザー)なんてかっこいい名前が付いていますが、家計簿をつけたら自制してムダ使いしなくなる?貯金できる?いくら将来のためとはいえ、めんどろで...ものくさな私は三日坊主が関の山でした。

そこであみだしたのが、**手間なしでラクラク貯金体質になる!ずぼら型LPA流の家計管理術**。いざというときにお金に困らないように計画的に貯蓄ができていれば、こまめに家計簿をつける必要はない! がモットーです。

基本は先取り貯蓄!簡単にはおろせない形で貯蓄するのがポイント!はじめからないものと思えば我慢も楽。「あらお金ないわ」となったら意外と新しい洋服もレジャーもお金がかからないように工夫できるものです!

① 給料天引きの財形貯蓄は先取り貯蓄の実力NO.1! 財形貯蓄は、面倒なのでめったなことではおろさない。わが家のいざというときのお金です。貯金は小額でも時間を味方にコツコツと貯めるのが王道。知らないうちに貯まります。

② 目的別貯蓄には定期積立貯金を活用する!

子どもが小学校に上がり保育料がいらないなったら、同額の定期積立を開始する。自分が働きに出る・昇給などで収入が増えたら同額くらいの定期積立を開始する。子どもの学費用に子どもの名義で1万円ずつ。車の買い替え用に毎月2万を5年。まだ貯まってもいないのに、定期積立貯金を始めただけで「何年後には●●●万円!むふふ」って安心感があります。学資保険や個人年金保険もこの部類ですね。給料の振込み日当日を振替日に設定しておけば給与天引きと同じ感覚で知らないうちにお金が貯まります。

③ 給与振込み口座をわけて年払い用と毎月用の口座を作る。

車検、保険・税金、固定資産税など、その場になってあわてていませんか?毎年どん!と大きい金額で必要になることが分かっているものは、あらかじめ年額を合計して、それを12等分した金額を給料振込みで年払い用の口座に入金します。これで大きな支払いの連絡が来てもあわてません!

以上3つの先取り貯蓄を駆使して、はじめから毎月用の口座には生活費ぎりの給料が振り込まれる仕組みにしておきます。一度この仕組みを作ってしまうと、ホントにラクラク貯まります。**あとはLet'sエンジョイやりくり生活!** 電気・ガス・水道・ガソリン・携帯電話・食費・服飾費・交際費・新聞代・子どもの習い事・学校でいるお金・レジャーなどなど。正直かなり厳しい!でも心の中では「必要なものはちゃんとあるから大丈夫!」なので、母は余裕の笑顔で「焼肉屋に行きたい!」とわめく子どもに「よし!おうちで焼肉にしよう!」となだめ、ホットプレート焼肉inわが家でささやかな幸せを楽しむのでした~。

おまけポイント
①ボーナスがある場合はボーナスも含めてシュミレーションしましょう!
②毎月用の口座が残高不足で引き落とし不能にならないように、総合口座定期貯金にちょっと入れておきましょう。



LPA 伊藤

くらしの情報

誰にも聞けない痔の話

日本人の3人に1人がイボ痔があると言われてますが、その数字の正確さはともかく、痔に悩む人はたいへん多く、たくさんの方がだれにも相談できず悩んでおられることと思います。そこで痔の三大疾患と言われる「イボ痔」、「切れ痔」、「あな痔」について説明をします。

① イボ痔

最も頻度の高い痔の病気です。イボ痔には「内痔核」と「外痔核」の二つがあります。

『内痔核』は直腸粘膜の最下部が膨れて大きくなり脱出するので、排便時の脱出や出血が主な症状です。直腸粘膜には痛みを感じないため、通常内痔核では痛みを感じることはありません。程度の軽い時は坐薬や注入軟膏を使用しますが、お薬で内痔核が消失することはなく、ひどい出血やトイレのたびに脱出する場

② 切れ痔

『裂肛』は便秘が原因で固い便を力んで出すことにより、肛門の皮膚が裂ける病気です。毎日規則正しい排便を心がけることが予防の第一と言えます。時々切れる程度

合は手術を考えなくてははいけません。最近では内痔核を注射で硬めて治す方法もあり、従来の切つて治す方法と比べ患者さんの負担が少なく、早期の社会復帰が可能になりました。

『外痔核』は力みなどで肛門へ大きな負担がかかることにより肛門の皮膚部分が腫れるものです。急激に起こり、激しい痛みを伴います。肛門のふちが腫れているため肛門の中へは戻りません。しばらく痛みますが、軟膏や坐薬と痛み止めを併用して腫れが治まるのを待つこととなります。痛みは3~7日程度で治まり、腫れが引くには3~4週間かかります。

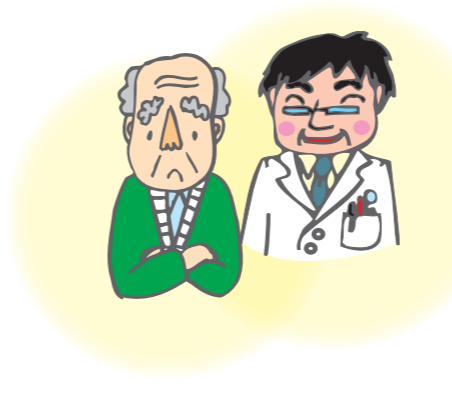
③ あな痔

『痔瘻』と言われる病気で、便が軟らかい人や下痢の人がなりやすいのが特徴です。肛門の奥から細菌が入りお尻の周りに膿を作り痛くなります。切開したり自然に破裂して膿が出てしまえば痛みはおさまりますが、瘻管というトンネルを作った膿が出続けることとなります。この瘻管を切除しなければ炎症を繰り返すので痔瘻を治すには手術が必要になります。痔瘻の中には長期間炎症を繰り返しているうちに痔瘻癌を合併するものがあるため、放置しないでしっかりと治療を受けて下さい。



大垣市 森外科医院
森 俊治 (もりとしはる)

痔は老若男女を問わず患う病気です。便秘や下痢といった不規則な排便習慣が痔の発生には深く関与しています。規則正しい排便習慣を心がけ、痔にならないように気をつけてください。また、恥ずかしい部分で受診をためらっている方も多いと思いますが、痔と思いついていたら癌が見つかることも珍しくありません。専門医を受診の上、必要に応じて内視鏡検査などを受けられることをお勧めします。



DEKO 編集部行き

●ご意見・感想・身近な話題・クイズの答えなどお寄せください。

(フリガナ)	実名での掲載を希望されない方はペンネーム	ご利用形態
おなまえ	()	
〒		電話番号
おところ		-

ハガキにはれる大きさです

宛先

〒509-0197 各務原市鷺沼各務原町1丁目4番地1 コープぎふ DEKO 編集部
FAX 058-370-6860 E-mail yohtubo@tcoop.or.jp
(※ 住所は省略いただいても可)

今月のクイズ

漢字の破片を3つの漢字になるよう枠にあてはめてください。



完成した熟語は?

--	--	--

●1月号のクイズの答え
初夢 (はつゆめ)

クイズに応募いただいた中から抽選で10名の方に粗品を進呈いたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

クイズの応募お便り募集

■はがき・FAX・メールで以下の項目をご記入のうえ上記宛先までお送りください。
①クイズの答え (クイズのみの応募も可) ②身近な話題 ③読んだ記事名とその感想 ④しゃべっ茶 oh と料理への投稿 ⑤〒番号・住所・氏名・年齢 (差し支えなければ)・電話番号
※②の身近な話題、④の投稿は、発信往來、しゃべっ茶 oh、料理のコナー等で紹介させていただくことを前提にさせていただくため、採用に際して、投稿者へのご連絡は行いませんのでご了承ください。匿名やペンネームなどを希望される方は、お名前のごところにその旨を記載いただければ結構です。

お知らせ
しゃべっ茶 oh! と料理のテーマ 募集
は13ページをご覧ください。

今月号の応募締切 2013年2月8日 (必着)