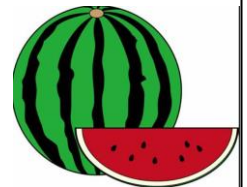


# 飛翔

発行責任者  
平塚MAC  
今込 祐弘



## 独居男性の家計簿事始め

会員の鈴木利明さんが家計簿を付け始めたきっかけ、付けて感じた変化、メリットなどについて投稿頂きました。「どうして?」「そうなの!」興味深いお話です。以下をご覧ください。

### 家計簿のおすすめ

#### 独居男性が家計簿を付けてみて

MACで家計簿とは? 家計簿とは、家庭の収入と支出を記録し、明らかにするもの。高齢が大方の会員の感覚からすると、つまらないテーマと思う人もいるかも知れません。しかし、高齢生活、価値高、年金問題等に遭遇している今、課題になることでもあります。

### 家計簿記入の背景

5年前、一人生活になった時、生活の大方を妻に依存していた自分が付いた。そこで自分の生活の実態をよく見ることにし、その方法

#### 記入の仕方

年金等の収入は銀行振込、支出は税等公課、情報通信光熱費等は銀行振込だが、原則は預金を現金化して生活していたので、現金の支払いを中心に記入した。

#### 記入してみても

1 初めは、生活にどの位使っているのか、どの位必要なのかを知りたいと思った。それ

(分類例)

- ①外食 (親族とのことは別)
- ②家での食事、材料
- ③交際 (親族、友人)
- ④物品調達、修繕
- ⑤医療、保健、スポーツ
- ⑥旅行、交通 ⑦その他



ように集計してみたくなる。内容も知りたくなるので、分類して集計した。

やってみると情性で生活していたものが1ヶ月間の行動として振り返るのでいろいろな出来事が蘇って、とても面白いひと時になった。又自分の反省、刺激にもなり貴重な時間でもあった。1ヶ月の収支の様子もわかり、参考にできた。

3 1年間分を集計、分類。月集計が12ヶ月できると、自然に1年間まとめて状況を見なくなつた。これはもう止められなかった。月集計に銀

まで関心が少なかったレシートは極力もらって記入に利用した。又、現金収支に多少の相違が出てきても気にしないことにした。やってみると、支払っているのは日に2〜3件で、大した仕事ではなかった。

1ヶ月付けてみると、当然の

2 1ヶ月分を集計、分類

行振込その他の収入、支出を加え、全集計にした。年間の生活経費と収入が具体的にわかり、親族との関連も含め生活の全体像が見えてきた。収入と支出の度合いと調整の必要性など将来に向かった生活の仕方にもヒントが得られた。

#### 家計簿からの恵み

①自分の生活の経済像、生活像が具体的にできてきます。  
②楽しい時間を持ち、生活に刺激をもらい改善にも繋がります。  
③①の結果将来の様子が見え、対策を持つことができようになります。  
④完全正確ではなくても、物価の変動、年金の動向等に自分なりの見通しを持てます。

#### 家計簿のメリット

1 生活の内面の向上: 情性になりがちな生活に節目を付け、楽しかった事、懐かしかった事を思い出す貴重な時間を作ってくれます。

2 見通しを持った生活: 人生経験の豊かな高齢者として、自分に相応する確かな生活を持つ手段になります。家計簿の活用をおすすめします。

鈴木 利明 記

#### 当面のスケジュール

- 9月8日、15日、10月20日、27日(木) パソコン勉強会
- 9月12日、26日、10月17日、24日(月) パークゴルフの会
- 9月2日、9日、16日、30日、10月7日、14日、21日、28日(金) 囲碁を楽しむ会
- 9月20日(火) 学習会
- 10月28日(金) アヒルの会

#### 編集後記

今回の寄稿は鈴木さんより飛翔のネタがなく困っているのでは? とのご配慮のお申し出があり、掲載に至りました。大変感謝しております。他会員の皆さまにも同様の寄稿など有りましたら、お気軽に編集員までお声かけ下さい。

#### 誤り訂正

前号での小澤さん記事の中で「安らかに終末を迎える」が正しく、「週末」は誤りでした。 飛翔編集員

#### 会員往来(入会)

近藤 勇次(コンドウ ユウジ)さんが7月に入会されました。袖ヶ浜在住です。