

モニター通信 No.4

皆さんから寄せられた「モニター通信 11 月分」を紹介します。

「幸せな節約術」

～楽しんだり、喜びを感じたりしながらできる節約方法を教えてください～

モニターから No. 1

何かで「健康は最大の節約」という言葉を見つけました。病気になると医療費にお金がかかるだけでなく、仕事に差し支えが出たり家族にも負担がかかったりする場合があります。私自身は現在、病気らしい病気はありませんが、毎年受けている健康診断で悪玉コレステロールとHbA1C(血糖値を計る指針の一つ)が基準値を超えました。中性脂肪も、基準値内ですが大幅に上昇しています。

この結果を見て、まず行ったのが食生活の見直しと家の中でもできる軽い運動をすることです。好きだった甘いお菓子を食べるのをやめ、主食や脂肪の多い肉は控えめ、代わりに野菜たっぷりという食事になりました。テレビを見ながらのストレッチも、もう習慣の一つです。

これが節約なのか、またこんなことが楽しいのか、と思われるかもしれませんが。私もこれが節約だと意識しているわけではありません。ただ、思っていることは「自分の健康は自分で守る」ということ。そしてそれが、最終的には節約につながるということ。食生活を見直して二か月後、血糖値が下がったのは、うれしいことでした。

モニターから No. 2

「最近の消費生活状況について」

11月は実りの多い月と申しますが、悪いこともたくさん出ています。中でも「食材の誤表示」問題が日を迫る毎に大きくなっています。私は消費生活モニターとして1年半携わってきた感覚から、非常な憤りを感じました。

全国的なホテル、デパート等の一流店で、高級食材での消費者の信頼を裏切る行為は刑法上の死刑に値すると言っても過言ではないと思います。当事者の会見では偽装ではなく誤表示と言っていました。情けなく思いました。また、こんなことでは、某国の偽装騒ぎを非難するに値しないと思いました。何故こんなことになるのか、考えさせられました。この度のことは消費生活モニターが一丸となって、センターと共に改善運動を起こすべきと考えます。

「常識からみてやってはいけないことはしない」このことは、ごく当たり前のことと思います。具体的には、法規制として食材メニューに明確な基準を設け、取り締まりを強化すべきと考えます。食の安全が第一です。これを守るため私たちは、このことは重大な事件と考えます。

センターと共に改善運動を行っていききたいと思えます。

モニターから No. 3

私は昼の食事を、外食中心から週に何度かはお弁当を用意しています。家事の大変さと自分も料理することにより、楽しみができ周りの評判も良いです。

外食では500円以上かかってしまいますが、小さな節約ですが出費をおさえることができ、喜びを感じることができます。

モニターから No. 4

「消費生活展へ参加して」

「クイズに答えて商品をもらおう」で、来客について行ってA→B→C→Dと問題がどこにあるか、案内しました。土浦市の人口が分からない人が多かった。市外から来ている人はともかく、市内の人は市報を見ていれば簡単な問題です。

フィッシング詐欺は、若い人はほとんどの人がすぐ分かる問題でしたが、スマホとかパソコンに慣れていない人は、魚とかに目が移って分からない人がいました。ワサビがハーブであること、展示物で大麦・小麦・精米の区別など、いろいろ勉強になりました。

モニターから No. 5

消費者セミナー「リスクとリターンの世界～金融商品取引分野における法～」に参加して一般消費者対象としては、専門的で難しい内容のセミナーでした。その中で印象に残っていることは、業者を規制する法律や消費者を保護する法律はあっても、業者は時世に応じた話題を取り入れて言葉巧みに勧誘してくる。

また、訴訟になっても企業相手では情報量の違い等から、一消費者が勝つことは少ない。たとえ勝訴しても、判決通りに支払われるのは38%とは驚きでした。

結論は“さわらぬ神にたたりなし”と同じで、安易に儲け話には近づかないこと。セミナーに参加しての感想です。

モニターから No. 6

老人夫婦の節約術になりますが、食品以外の買い物、特に金額の張るもの等は、主人と相談の上意見がまとまったら購入することにしていきます。食品関係は、週に2度ほどのまとめ買い。節約のつもりが時には？と思う時もありますが。野菜は、家庭菜園で殆ど足りています。収穫の時には、家族みんなに声をかけて楽しみながら収穫します。電気関係は、暖房も冷房も来客の時だけつけます。普段は着るもので調節しています。夜は出来るだけ一つの部屋で過ごすようにしています。

特に節約している感覚はありません。普段の生活の中で自分たちが生きていく姿勢、スタイルについて話し合うのが私たちの節約術です。男と女で時々意見が分かれます。そんな時は納得するまでケンカします。

モニターから No. 7

家計を預かる主婦としては、一番の節約は食費だと思う。狭い庭ではあるが、季節ごとに野菜を育てている。春のスナップエンドウ、夏のゴーヤ、今はブロッコリーがすくすくと伸びている。子供たちが幼い時は収穫を喜んだが、今ではまったく関心がないのが寂しい限りだ。JAの直売所へ行くと、はるかに出来の良いものが安価で売られていてがっかりする時もあるが、自ら作ったものの味は格別だ。

またスーパーの「見切り品」は宝の山だと思う。思わぬ素材に出会えることもしばしば。スー

パーに行ったら、素通りはできないコーナーだ。でも安い安いと買いすぎ、つつい作りすぎて体重に反映してしまうのが、玉にキズだけれども。

モニターから No. 8

私の節約術は、あまりケチケチせず節約できるといいなと思っています。夏は畑で野菜を作っています。育てる楽しさもあるし、自分で作った採れたての新鮮野菜を食べられるのは最高です。手間はかかりますが、買うより断然安いです。

それから公共料金は、カード引き落としにしています。ポイントが付くものを利用しているので、ポイントで好きな商品に取り替えたり、値引きになったり。スーパーでは値引き商品を買ったり、チラシについているクーポンを利用したり、エコバッグで値引きしてくれる店もあります。

気が付いたら節約になっていた！！みたいなこともあるので、楽しくやれるといいなと思います。

モニターから No. 9

年金生活の現在は収入は大幅に減り、いろいろな項目をカットしています。まず、保険を見直し、光熱水道はエコの工夫を、衣服の工夫、食費の工夫、一方で健康生活や趣味には惜しまないでと、メリハリのある節約をと心掛けてはいます。

その中でも楽しみながら節約しているものの一つとして、食費があります。現在、我が家にある食物で使い切ることを、常備菜を作っておく。レシピを見ながら工夫を凝らして、新しい発見があったり、美味しくできた時です。

衣服や生活用品は“もったいない”精神でフリーマーケットに出したり、寄付したり。それを支援でき、少しは誰かのためにお役に立てると感じられること・・・等があります。

モニターから No. 10

あまり人に話せるような節約術はありませんが、日頃から行っている(心掛けている)ことは・・・保険料は月払いよりも年払い(お得)にしている。車、家電製品を購入する時はローンを組まずに購入できる物を選ぶか、前もって購入代金を貯めてからにする。サンプル品をネット等で応募して、無料サンプル品やモニター商品の専用サイトから検索して申し込み、生活費を節約する。アルコール類が多い。ATM利用は、一番が郵便局。時間外の引き出しがタダの時間帯が多い。

高齢者の生活用品には、高級品は不要です。極力100円ショップをフル活用しています。「ジパング倶楽部」に入会しています。100km以上のJRの乗車は3割引きで、長距離ですと1回で会費を超えます。(年1回以上は利用している)

部屋には空調もなく、今年の夏は扇風機を3回くらい使用して過ごしました。(夜は窓を解放)暑さの酷い日中は公民館、介護センターで過ごす。何年も続けているが、月単位のエネルギー消費量と金額、その他経費を管理しています。

モニターから No. 11

楽しく節約するキーワードは“自分へのご褒美”です。

我が家では“つもり貯金”をしています。たとえば光熱費の設定を、ほんの少しきつめにして

節約。黒字になったら、たとえ300円でも貯金箱へ。グラム600円の肉を半額で買ったなら300円。食べたいけど我慢できるなあと思ったら、買わないで貯金箱へチャリン。バスに乗らずに歩いたら、その分もチャリン。年末調整で還付があったら使っちゃおうではなく、これまたチャリン。

そしてある程度たまったら、景気よく使いましょう。これは自ら努力したご褒美です。豪華なランチでもいいし、温泉バス旅行もありますよ。海外旅行というわけにはいきませんが、これが結構貯まるんです。お試しください。続けるコツは、ある程度期間を置いてからつもり貯金を数えます。ちょっとプチ幸せ。節約の後は、自分を甘やかしましょう。エネルギーが湧いてきますよ。

モニターから No. 12

① 電気の消費量チェック

毎日記録して、普段より多かった日はその理由等を調べて、より少なくなるよう努力する。ご飯は保温せず、食べる時温めるようにするなど細かいことの積み重ねで、消費量を節約している。冬は日差しの入る縁側で、エアコンはもちろんストーブもコタツも使わず新聞などを読むのは、至福のひとつときである。電気の節約は原発無しの社会を実現するためにも寄与できると思い、幸せな節約と言えらると思う。

② 自転車の利用

出来るだけ車に頼らず、片道4kmくらいの往復は専ら自転車を利用している。健康で長生きするための体力保持にも効果があると思い、二酸化炭素の減少にもなると思うと幸せな気分になる。

③ 節約旅行

夫婦でJRの「大人の休日クラブ」に加入しており、年に3回ある乗り降り自由の安い切符を利用し、宿泊はビジネスホテルの会員になっていて、安い値段で泊まれる。今のビジネスホテルは設備も整っており、機能的で清潔なので、余計なサービスはないが快適に宿泊できる。東北・北陸・北海道まで行けるので、いろいろと企画して年金生活でも大いに楽しんでいる。

モニターから No. 13

大きな節約と言えるかどうか、車のエコ運転を心掛けている。運転席パネルに燃費がkm/hで表示されるので、その数字がなるべく大きくなるように運転するとガソリン代の節約になっている。

動き出すとき、例えば駐車場を出るとき、あるいは信号停止から青信号で動き出すときに、アクセルはゆっくり丁寧に踏んで、絶対に急に加速はしない。停止する時、例えば遠くでも赤信号が目に入ったらすぐにアクセルから足を離す、前方の車のブレーキランプが点灯したらアクセルから足を離す、目標位置にはゆっくりと近づきブレーキを踏むのは最終的に停止する必要があるときとしている。これにより、発信と停止はゆっくりとしたスムーズなものとなり、同乗者がいる場合に安心して乗ってもらえるだけでなく、値段の高くなってしまったガソリンの節約となっている。排気量3,500CCのセダン型の乗用車で燃費は11.5km/hから12.0km/hとなる。

運転席のパネルにいろいろな情報が表示されているが、運転中はこの燃費の数字をたまに見る

のが楽しみとなっている。

モニターから No. 14

過去の節約時代を思い出しても、楽しんだり喜びを感じたりは難しいことでした。やはり節約したり我慢したりした結果、家計簿、預金残高にささやかな喜びを感じるようにしていました。余裕ある節約でないと、なかなか楽しめませんね。

以前、モニターで実施した光熱費の記録等は、結構楽しんでやれたと思います。正確に数に表れるので、使用の度に意識が働きます。頑張っているのを人に見てもらっているような気がします。家の中で常に数値が表示されれば、もっと無駄に対して敏感になれるのではないのでしょうか。家族もまた。太陽光発電等は、おそらくそんな風になっているのでしょうかね。

余談ですが、あちこち見て歩くのが好きなので、超お買得品を見つけた時はすごく嬉しくなり、ウォーキングも出来、発散も出来、節約の喜びも感じます。無駄使いをしてしまう方にはお勧めできませんが。

モニターから No. 15

来年4月から消費税が5%から8%となり、生活がますます厳しくなる様相です。今回のタイトルは楽しく節約ということですが、私はよくフリーマーケットを利用しています。フリーマーケットに参加することはもとより、そこで購入するのも楽しみのひとつです。自分のいらない物が別の人によって再利用され、さらにわずかではありますが収入にもなります。年末に向けて家の中の整理もできて一石二鳥です。最近では出店料が高くなり、参加する機会が減ってしまったことは、とても残念ですが……。私は買い物が好きなので、少しでも安い物が手に入るととても嬉しい気持ちになり、その日一日がとてもハッピーになります。

節約と聞くと、とてもしんどくて生活を切り詰めなければいけないといった、追い詰められた環境になってしまうのは考えものです。小さな喜びを幸せと感じ、時々息を抜いてプチ幸せに満足しながら、楽しんでいけたらいいですね。

モニターから No. 16

節約に普段から心掛けていることは、まず限られた資源の無駄使いで、電気、水が該当します。省エネに関しては、ランニングコストの安い機器の選択と使用法の工夫です。ランニングコストは、LED、冷蔵庫、エアコン、洗濯機など買い替え時に大切な選択肢となります。メーカーがしのぎを削って製造した多くの機器の中から、予算をもとに生活の快適さと消費電力量や洗濯水量などを考え、適した機器を選ぶのも楽しみです。これに使用時の工夫、例えば部屋の温度設定、消灯、まとめ洗いなど家族と話し合っ工夫します。

次は買い物です。高価なものやある程度以上の金額の買い物は、信用できる店舗でカード利用での購入はポイントがついて特典やキャッシュバックもあるし、また、平常の買い物でもポイントカード利用は「塵も積もれば……」でありがたいです。また、新聞の折込を見てお得な買い物をしたときも、「やった」と感じます。

来年には消費税率も上がるし、このように節約は、生活をエンジョイする中で実行すれば楽しいと思います。

モニターから No. 17

すべて満足できる生活はありえないです。お金を使わないのが節約とは限りません。多少足りないかな？と思う方が工夫するので、良いと思います。物を節約するのは良いが、心を節約すると人生の張り合いがなくなります。

楽しむ目的があれば、日頃多少つめて生活しても満足できてうれしいです。ただし、身の丈に合った使い方が肝心です。日常生活にメリハリをつけること。

モニターから No. 18

「衣食足りて礼節を知る」という昔の教えがありますが、私は「衣食を絶って礼節を知る」という独自の心構えを守っています。着る物などは何十年前の物を、いまだに直しながら身に着けている次第です。

また、食べ物は自炊を主として、外食は一切しません。「一飯、一汁、一品、三菜」を基本としておりますので、年金だけでやっていけるとおもいます。

モニターから No. 19

つい最近、洗濯機の脱水機部分が壊れてしまいました。購入して7年くらい経つので、家族みんなが新しい物を購入すれば？という意見でした。しかし洗濯する方は全く支障なく、ただ単に脱水機能だけが不能な状態なので、捨てるのはとてももったいないと思い、電器店に修理をお願いすることにしました。

メーカーの方から電話があり、どういう状態であるのか細かく聞かれ、たぶん〇〇〇の故障でしょう。部品を替えればすぐ直りますよ。修理代も〇〇円くらいです、と……。次の日来てくれ20分くらいで、部品交換ですぐ元通りに直りました。新品購入の1/5くらいの修理費で済み、とてもうれしく幸せに思いました。

モニターから No. 20

年を重ねると体のあちこちに不調があらわれます。薬の量も増え不安になりますが、先々自分のことは自分で管理しなければなりません。日頃健康に気を付け、適度の運動、趣味を持ち、人々との交流等が必要と思いますが、今一番楽しんで取り組んでいることは、毎日の食事です。

出来るだけ多くの種類が食卓に上るように、時間があつた時を利用して常備の副菜を作ったり、主菜は二回分位、その都度作り一回分は必ず冷凍します。何種類も冷凍しておき、それを食べる時は、前の食べ方と変えて食卓に出し飽きないようにしています。

売り出しの時のスーパーで食材をメニューに合わせて多めに購入し、作ってストックしておくので、買い物に行く回数とムダな買い物がなくなり、とても節約になります。

モニターから No. 21-1

高齢者が悪質商法に引っかからない為に考えました。それはある年齢、例えば70歳以上からは、契約時・購入時に保証人制度を設ける。一人では冷静になれないし、もう一人の承諾が必要だとする。

これならば断りやすいし、いちごっこかもしれませんが、どうでしょうか？

モニターから No. 21-2

私がインターネット利用で気を付けていることは、返品可能とはっきりとうたっているか確認するという事です。

今まで利用してきた物は、ほぼ返品・交換せずに済んだため気にも留めていなかったのですが、1年くらい前に化粧品を買った際に、今は化粧品は無香料がほとんどなので、気が付かずに購入してしまいました。届いてからどうしてもその匂いが気になって返品をお願いしたら、出来ないと返答。そこで初めてこんな通販時代にそんなことがあるのだと・・・。

それからは、必ず返品・交換可能の文字を捜すことにしています。

モニターから No. 22

まず、日々の食費の節約術。今日と明日の二日間の食糧しか買わない。バーゲン情報があっても、今日と明日に不要なものは買わない。次に交際費の節約。飲み会の回数を月単位で決めておく。繰り越しも可能にすればストレスにならない。友人も失わない。

以上二点について、節約を実践している。

モニターから No. 23

私の幸せな節約術は、ポイントの還元の利用です。しかし、多くの種類があるポイントを闇雲に貯めていても還元はできません。そこで私は、3つの点を意識して貯めています。

- ① 貯めるポイントの絞り込み → 自分のよく使う店を把握する。
- ② 最優先で貯めるポイントを決める → 現金や商品券に還元できるもので一番早く貯まるポイントを選ぶ。
- ③ 1回の買い物で、最低ポイントが三重取りできる買い方を心掛ける → 利用店舗独自のポイント、クレジットカードのポイント、Tポイントのような共通ポイントといった具合。
私はこれらを基本にボーナスポイントデーやセールを狙って、まとめ買いをしています。普段からのこうした行動で、還元率を高めて買い物を楽しんでいます。ポイント利用していない頃と比べ、お店の情報にも敏感になり、より賢くお得な買い物ができるようになりました。

モニターから No. 24

普段何気なく生活している中で「節約」という観点に立ってあらためて自分の足元を見つめ直し、生き方・暮らし方を考えてみると、ささいなことでもムダを省き節約できることが多々あることに気がきます。

その中で、積極的に一番節約したいと思うことは医療費です。誰にも避けられない病気や事故はありますが、生活習慣に起因する病気だけは気を付けています。

健康な生活を送りながら、ムダのない生き方・暮らし方を考えることが、私の「幸せな節約術」です。