



2022年 家の光 **家計簿** [日記付き] 12月号 第1別冊付録

家の光家計簿で

コロナ禍での家計防衛とSDGsの実践!

長引くコロナ禍は、家計にも大きな影響を与えています。こんなときこそ、家計簿を記帳して毎月の収支を把握し、家計を見直してみませんか。家計管理に取り組むことは、SDGs (よりよい未来をつくるため、2030年までに達成しようとする国連で定められた世界共通の17の目標) の実践にもつながります。

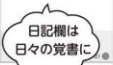
家計管理のスペシャリストがSDGsにつながるアドバイス

巻頭ページ



日々の記帳ページ

記帳の仕方も詳しく解説されているので、初めてでもきちんと記帳できます。



巻頭ページと月ごとのトピックで一人一人ができることを提案します。

記帳の合間に脳トレ

脳活ドリルで楽しく脳を活性化!



記帳者の声!
家の光家計簿をつけて
こないことが!



広島県 40代

コロナ禍で減ったレジャー費を貯金にまわせたことはよかったです。今後、収入減の恐れもあるので、記帳を続けてうまくやりくりしていきたいです。



静岡県 40代

使いきれずに捨ててしまった食品名と金額を1か月ごとに書き留めます。今後、収入減の恐れもあるので、食品ロスを減らすことができていると思います。



秋田県 50代

家計簿のおかげでまだがないかチェックできます。日記欄には反省や改善コメント、今度こそ!といった前向きなことを記帳しています。



埼玉県 60代

毎年「環境家計簿」の総計を出して、前年度と比べることがいちばんの楽しみです。限られた環境エネルギーをいかに大事に使うかが目標です。



もしものときも安心 **わたしノート** 2022 12月号 第2別冊付録

わたしノートで

もしものときの不安を減らして前向きに生きよう!

コロナ禍で、これまで以上に「もしものとき」への準備の必要性を感じているのではないのでしょうか。不安を減らし、いまとこれからを明るく楽しく生きるために、準備すべきことを書き出してみよう。また、これまでを振り返ることで人生の棚卸しができ、このノートが前向きに、よりよく生きる道しるべになります。

コロナ禍の今、改めて感じる必要性

こんな時に役立つ! わたしノート

- ✓ これからのライフプランを考えると(マネープラン、夢)
- ✓ 自分の半生を振り返るとき(自伝づくり)
- ✓ 資産の整理をするとき(プラス、マイナス双方の資産状況)
- ✓ 相続の準備を始めるとき(誰に、何を、どのように?)
- ✓ 病気や事故で意思表示ができなくなったとき(どうしてほしいか、自分の意思を明確に)
- ✓ ラストプランを考えると(葬儀、お墓、相続など)
- ✓ たいせつな人へのこしたメッセージを考えると



自分のために、家族のために

あなただけの「わたしノート」づくりを! 1年に一度書きかえましょう

今年のわたしノートのポイントは...

- 1 表紙には、このノートをだれからだれに託したいのか、名前を書き込むようになります。
- 2 表紙の裏には、このノートの基本的な使い方が示されているので、初めてでも大丈夫です。
- 3 巻頭には書き込み式のふりかえりチェック表と、その解説があり、わたしノートの記入に自然に入っている導入部となっています。
- 4 コラムでは、「片づけの動どころ」を取り上げます。



NEW!

自分史 記入ページ



年齢を追って、自分と世の中の出来事を書き出すことで、改めて人生を振り返るページ。J Aのハッピーマイライフセミナーなどでも活用できます。

