## チカ

らすこと。毎日、1枚の千円札を財 るのです。ただし、 布に入れ、その範囲内で買い物をす オーバーで1000円以上使いた 実際には予算

て湯を注ぎ、ふたをずらしながら飲みま

しんでいる様子が伝わってきますね。

るのが、1日1000円の予算で募 いてみましょう。 小笠原さんが30年近く続けてい

の72歳。3DKの公団住宅でひとり暮ら 人です。 原洋子さんで、 た造語。作ったのはエッセイストの小笠 コロジー(環境に優しい)」を組み合わせ しをしています。「ケチ上手とはできる チカロジーを実践しているのか覗 と」と小笠原さん。実際、どんなケ 豊かになるような工夫を重ねるこ らも自由になり、その代わり、 だけ無駄を省いて、お金からも物か 小笠原さんは1949年生まれ ケチ上手として知られる 心が

「ケチカロジー」は「ケチ(倹約)」と「エ

2022年 3·4月 第113号

い日もあります。たとえば170

どのように暮らすか工夫するのが楽し にしているそうです。1日1000円で 月平均して1日1000円になるよう なのだとか。 日はお金を使わないなどと調整し、 内の予算にする。 2000円使ったら翌 〇円使ったら、翌日は3〇〇円以 達成できたときの充実感もひとしお

骨まで食べるようにしているそうです。 を工夫して食べる、魚もできるだけ頭と 得られます。キャベツの芯も外皮も調理 ごと食べることでゴミを減らせ、滋養も を出さない生活を実践しています。たと 原さんは環境のために、できるだけゴミ また、お茶は湯飲みに直接茶葉を入れ お金の節約だけではありません。 大根やニンジン、 リンゴなどは皮

ひとつだけで済むそうです。 出すだけ。 か。そんな工夫を重ねているおかげで、 用。食品の袋や野菜などに貼ってある 洗った野菜を入れる皿にしたりと再利 小笠原家の燃えるゴミは2週間に1度 生ゴミの袋をとめるのに役立つのだと テープも丁寧にはがして再利用します。 スチック容器はふた代わりにしたり、 カットできます。 す。これで急須を洗う手間と水道代を しかも、5リットルのゴミ袋 食品が入っていたプラ

小 笠

主婦のつぶやき

ません。健康のために1日2時間以上歩

くことを心がけているそうです。

小笠原流の、

悠々自適なケチ生活。

康でいることもケチカロジーに欠かせ

病気になると医療費がかかるので、

新婚のころ、すっぴんを夫に見られるのが恥ずかし くて、いつも夫より少し早く起きて、メイクをしていま した。寝る前もギリギリまで化粧を落とさず…。そんな

### すっぴんを 隠してたころが 懐かしい

初々しいころがとても懐かしいです。結婚5年後には すっぴんでも恥ずかしくなくなり、今では顔を洗って いなくても平気です…。(貴子さん/48歳)

クト」を行なっていま しく歩こうプロジェ を制定したのです。 す。プロジェクトの 一環として記念日 プロジェクトは

め、「100歳まで楽 い」という思いを込 生きするだけではなく、

やスキンケアの商品を製

キューサイはヘルスケア

造・販売する会社。「ただ長

式会社が制定しました。

つまでも明るく元気に、

の「||- (Knee:ひざ) ||ッ

「の一環として、2月25日

キューサイはプロジェク

きいきと美しく、そして、幸

せな時間を過ごしてほし

食で健康長寿の日」もシ 25日の「しあわせニッコリ コリひざ関節の日」、4月



緊急事態です。

コロナ禍の影響でいろいろな製品の入荷が

遅くなっています。生活に直結している設

備系の機器の中では、給湯機(器)の入荷

が未だに不透明です。情報によるとガス給

湯器の納期は2月注文で6~7月予定です。

設備機器の設計対応年数は、約10年です。 お使いの機器が10年以上経っている場合

は、今使用出来ていても、使用出来ている

間に交換の準備することをお勧めします。 使えなくなってからでは、数週間又は、

数ヵ月使用できなくなる恐れがあります。

ニュース等でご存じかと思いますが、

やかな心を持ち続け、 な体、100歳まで弾む軽 れています。 コロチェックなどが紹介さ のコラム、ロコモ診断やコ 体操」、体や心の健康のため の。サイトでは「100ある な人生を送ろうというも -00歳まで歩ける健やか 豊か

みんなでニッコリみんなで健康長寿の日

ニッコリみんなで健康長寿 ら、3月25日は「みんなで コ(5)リ」の語呂合わせか

の日」という記念日。福岡県

に本社のあるキューサイ株



三月二十五日

「み(3)んなでニッ(2)

2回目のビンゴ発表! 今年は、未だ「ビンゴ」や「リーチ」のお声を聞いて いきせんよ。2回目の発表です。

?の数字はこの新聞の中に!さがしてみてね

## 2022年 ビンゴ第2

ビンゴになったら、早くご連絡を!!

# ームもできる身近な水道屋さん

67 - 40267-68-5831

info@asamasetubi.co.jp http://www.asamasetubi.co.jp

佐久市岩村田住吉町159-3(佐久I.C東信号横)



