

令和3年 **1 1** 月暮らしのお手入れ

目次

- (1) まとめ買いで節約 補充を記録 無駄チェック
 - (2) 生活費の把握 記録・上限設定、前向き支出
 - (3) 片付け術 リバウンドを防ぐ
-  **住まいのお手入れ** - **天井** 症状 - 雨漏りが発生した

(1) まとめ買いで節約 補充を記録 無駄チェック

- *まとめ買いは、使い切れればお得になる買い物の方法です。
 - *店舗へ足を運ぶ回数と在庫チェックの頻度が減り、時間と思考が節約できます。
 - *大量のストックは災害対策にも。
 - *まとめ買いに向いているのは、長期保存ができるもの。
 - *確実に使う商品だけをストック。
 - *長期保存できる商品のストックの目安は半年分、多くても1年分まで。
 - *買いすぎは禁物。使い切れる量、在庫の把握ができる規模に。
 - *特に食材は賞味期限を確認。予定より1つ少な目を買うのがコツ。確実に食べきれる量に。
 - *まとめ買いをする時期は、決まった時に決まった量を買います。
 - *一定の在庫水準を下回ったら補充。
 - *自分が大切に思っているものへの支出は、無理に制限しなくてもよいです。
 - *自分が幸せを感じるものへ支出することは悪いことではありません。
 - *お金は、何を優先し、何に使うのが重要です。
- (2021年10月2日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(2) 生活費の把握 記録・上限設定、前向き支出

- *日常生活で管理が必要なのは、食費や日用品費などの「家計費」と、個人の楽しみにかかる支出、いわゆる「お小遣い」です。
- ☆「記録化」と「予算化」で管理
- *記録化・・・家計簿
 - ・書くことで支出内容の確認が自然とできます。
 - ・コツコツ記録することが好きな人向け。

*家計簿アプリ

・手入力やレシートの撮影で支出を記録するものと、銀行口座やクレジットカードを連携することで、自動で家計簿が出来上がるものがあります。

*重要なことは振り返り。お金をかけた支出と減らしたい支出を見直します。

*予算化

・1 か月のお小遣いや家計費の総額、あるいは費目ごとの上限を決めて使います。

*デジタルとアナログの組み合わせや、これから使う支出は予算化し、使った支出は記録化すると、家計管理のストレスが減らせます。

(2021年10月9日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



(3) 片付け術 リバウンドを防ぐ

*散らばって目につくモノは、使用頻度が高いのに、定位置が不適切なモノ。

*つい出しっぱなしにしてしまう癖がある人は、収納用品が重い・硬い・使いにくいなどの問題を抱えていることが多くあります。

*適切な定位置を決めたら、「使ったら元に戻す」を習慣化。

*ざっくりと戻せるカゴを居住スペースに置いておくと便利。

☆片付いた状態を保つための3か条

1. 押し入れのデッドスペースを活用

*紙袋やビニール袋、引っ越し段ボールに入れっぱなしの荷物などを一度全部出し、自宅の収納スペースに無駄がないか見直そう。

*押し入れを効率的に活用できている家は、散らかりにくい。

2. 3段ボックスの中身も定期的に衣替え

*出し入れ・移動が簡単で便利な3段ボックスは、四半期に一度をめぐりに「今の作業に必要なモノ」に入れ替える。

*長らく読んでいない本は箱に詰めて押し入れへいれれば、手に取りたくなる旬な本棚を作ることができる。

3. よく使うものは、使う場所ごとに置く

*いくつかの場所で使うアイテムは、複数個購入して使う場所ごとにセットするのも一案。

(2021年10月30日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



住まいのお手入れ - 天井

症状 - 雨漏りが発生した

☆診断の手順

- *まずは雨漏り箇所以外が水に濡れないように、バケツなどで水を受けます。
- *雨が止んだら、屋根・天井裏・外壁・サッシ廻りなど、雨が入り込みそうなところがないか、徹底的に見ます。
- *水は思いもよらないところからも伝わってきます。
- *雨漏りの原因を特定するのはとても難しい作業です。
- *工務店に相談します。

☆対処方法

●屋根が原因の場合

- *漏水部分の屋根材を剥がし、補修または葺き替えが必要です。
- *漏水部分の補修に加え、雨が伝わってきた建物部分（天井裏など）も腐朽などしている可能性があります。

●外壁が原因の場合

- *漏水部分の状況により部分補修で済む場合と、外壁そのものを取り替えなければならない場合があります。
- *壁内にある断熱材が水分を吸っていないか確認します。

●サッシ廻りが原因の場合

- *コーキングなどによる部分補修で済む場合と、サッシそのものを取り替える、または外壁も合わせて補修する場合があります。
- *程度がひどい場合は、額縁も合わせて取り替える必要もあります。

●ベランダ・庇などが原因の場合

- *ベランダの場合は、床の防水の状況・排水の状況などを調べ、適切な補修を。
- *庇の場合は、壁と庇の取り付け部分や、屋根の仕上げ材・軒裏材の状態を調べ、取り替えや補修を行います。

☆いずれの場合も高度な技術を必要としますので、工務店に相談しましょう。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

