

# えひめのくらし

## — 生計費モニター通信 —

No. 175 2010年 9月 1日発行



まだまだ暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。はや、9月ですね。今年の仲秋の名月は、9月22日(水)だそうです。薄を飾って、家族でお団子でも食べながら夏の終わりを感ずたいものです。また、お子さんのいらっしゃるご家庭では新学期の準備やら、運動会の準備やらに追われることと思います。夏休みが終わって、やれやれと一息つく間もないことと思います。さて、今回は、運動会で活躍出来るように…速く走れるコツをご参考までに、少し紹介したいと思います。

### \*まずは、スタートを速くするコツから…

スタートで重要なのは、合図とともにスムーズに走り出すこと。手を地面につく場合は、前傾姿勢を取りましょう。手がつっかえ棒になり、前に倒れそうな身体を支えているイメージです。合図とともに手を地面から離すと転ばないよう自然に足が前に出るのでスムーズなスタートをきる事が出来ます。手を地面につけない場合、腰の位置を前後に開いた前足の上に置きます。合図で前足の膝の力を抜くと、身体が前に倒れてスムーズにスタートがきれます。練習方法としては、地面に寝そべった状態で目をつぶり、他の人が手を叩いて合図をしたら素早く立ち上がって走り出す練習をしましょう。合図で身体を動かすことに慣れ、また合図の音にびっくりしなくて済むようにもなります。



### \*つぎは、速く走るコツ…

速く走るコツは、股関節を上手に使うことです。決して膝や足首、肩などに力を入れないでリラックスを心がけて下さい。がんばろう!と思うと余計な部位に力が入るので、軽快に楽しく走るくらいの気持ちぐらいが、丁度良いのです。太ももの付け根あたりの筋肉を使って、足の入れ替えを速くすることを意識すると良いでしょう。自然に歩幅が大きくなってピッチも上がります。

### \*最後に、ゴールの時は…

ゴール前では、スピードが落ちてしまうものです。大事なことは、何も気にせずに最後まで自分のことだけを考えて走り切ることです。余計なことを考えたり、思ったりすると身体が緊張してスピードが落ちてしまいます。練習方法としては、大人がタイムを計ってやって以前より速く走れるようになったことを褒めてあげましょう。そうすれば、走る楽しさや充実感を感じられて苦手な短距離走やリレーも憂鬱に感じなくなります。



\*このように、速く走るコツを少しご紹介しましたが、一番大切なことは、その一瞬を頑張れることが出来ることだと思います。諦めたり逃げたりするのは簡単なことですが、何かきっかけを通して子どもと向き合い一緒にしてやる、褒めてあげる、結果がどうであれ過程を大切にする、そのことで一層家族の絆を深めて欲しいなと思います。

# 7 がつ の データ (2010年7月分)

## 世帯の状況

		2009年 7月	2010年 6月	2010年 7月
調査対象数(世帯)		185	186	176
世帯主年齢(歳)		46.3	46.2	46.8
平均家族数(人)		3.7	3.9	3.9
世帯主 職種	公務員	11.9	14.0	13.1
	会社員	69.2	69.4	68.2
	自営業等	9.7	9.1	9.1
	無職	9.2	7.5	9.7
世帯主 年齢	20～29歳	0.5	1.6	1.7
	30～39歳	28.6	26.9	25.0
	40～49歳	40.5	44.6	43.8
	50～59歳	16.8	15.1	15.9
	60歳以上	13.5	11.8	13.6

## 実収入

合計	656,645	635,023	710,582
給料(夫)	295,728	313,230	311,776
(妻)	42,894	40,996	45,372
賞与(夫)	197,336	126,122	237,666
(妻)	32,147	6,235	31,131
年金(夫)	1,428	38,415	3,322
(妻)	847	18,116	1,592
自家営業(夫)	22,875	15,377	12,210
(妻)		927	2,628
家賃・地代収入	7,311	7,293	7,151
パート・アルバイト収入(夫)	1,212	2,015	2,017
(妻)	26,676	23,611	23,230
同居家族からの収入	1,924	3,008	2,785
その他の収入	26,268	39,634	29,704

## 実支出

	2009年 7月	2010年 6月	2010年 7月
合計	514,305	534,243	538,287
消費支出	329,659	357,805	354,815
食費	55,978	54,631	56,604
住居費(家賃・ローン)	53,025	46,545	52,331
住居費(その他)	19,324	27,774	24,124
水・光熱費	15,244	15,045	14,983
被服費	12,609	14,702	13,496
保健医療費	9,406	8,903	7,894
理容衛生費	8,628	8,332	9,185
交際費	17,345	12,420	21,306
交通費	3,393	2,611	3,433
通信費	15,250	16,526	15,974
教育費	45,360	50,693	49,126
教養娯楽費	15,442	14,611	17,471
職業・主婦費	32,091	27,993	31,779
自動車関係費	22,592	46,962	33,515
その他	3,972	10,058	3,594
非消費支出	184,646	176,438	183,472
税金	47,226	58,707	45,081
社会保険料	73,712	64,220	83,852
私的保険料	49,212	46,601	44,908
その他非消費支出	14,497	6,911	9,631

## 再掲

住宅ローン返済額	40,063	32,634	40,735
----------	--------	--------	--------

## 特別収入

満期保険金	5,000,000
-------	-----------

軽自動車購入	1,238,309
義母への車購入一部金	500,000

※2009年の自家営業(夫)(妻)については、世帯における自家営業収入のデータしかとっていない。

## ♪ 7月のおたよりから ♪

★今月は沖縄へ家族旅行に出かけました。マイルを貯めて、家族4人中、2人分の航空代はまかなえたので、安く旅行できました。マイルをエディに交換して買物やレンタカー代にも利用できました。エディでジュース自販機、タクシー、お土産屋さん、ホテル代など、沖縄では利用できる場所が多く、とても便利でした。(30歳)

★半年に一度のうれしい賞与。ところが今月は2人分の生命保険の年払いと娘の英語教材のボーナス払いがあり、あつという間に減ってしまいました。夏休みに入り、朝から晩まで娘たちのにぎやかな声。この暑さのため、ついアイスクリームやジュースをまとめ買いしがちで食費がUP。できるだけ手作りを心がけ、体にも家計にも優しいおやつを楽しめたらなあ、と考えています。(39歳)

★今月はすごい大赤字。ショックもショック。どうにかしなければ…。食費の7万はどうか節約しなきゃ。ヤバすぎだー!!(39歳)

★今月は子ども手当での支給があった。当面、必要ではないので、支給額を子どもの人数で割り、それぞれの口座に入金した。幼い今、貯めておかないと、将来恐ろしい…。(39歳)

★仕事に復帰し1ヶ月。中学生の長女、長男は学校で忙しく家事を手伝ってくれません。祖母に日中の家事をたのみ、フルタイムに戻りました。今は復帰ただけで忙しくありませんが、これからがもっと大変。家計も大変になりそうです。(40歳)

★今月は検診もあり医療費がかさみました。1年に1度とはいえ、もう少し費用が安ければ…。と思います。40歳という年齢のこともありマンモグラフィーも受けましたが2千円もかかりました。早期発見のために必要だけれど、他の検査も受けていくとけっこうな金額になりました。(40歳)

★毎年のことながら日本の夏は過ごし辛い。寝苦しい夜中に耐え切れずエアコンを入れたが、途中で切るつもりが寝込んでしまい、おまけにそのエアコンのせいかな、肩がこり口元に大きなヘルペスができてしまった…。こうなるとまた辛い。ヘルパーをしているが、訪問先のおばあちゃんに唇はどうしたの?と聞かれ、そのことを話すと、お説教されてしまった。有難い、と思っておこう。(43歳)

★今夏はボーナスが思っていたよりも多く、両親たちを誘って食事に行くことができました。これからもボーナスのたびにしたいと思います。また、10年使用していたパソコンの調子が悪くなりましたが、ボーナスで買い換えができました。うれしい夏を迎えることができました。(41歳)

★子ども手当が入りました。他の方たちはどのような使い方をされているのか、気になるところです。我が家では子どもと話し合い、欲しい本を購入して残りは全て、大学進学のための貯金となりました。日本の赤字会計より支給されたことを思うと、「子どものため」に、よい使い方をしていかなければ、と思います。(44歳)

★私も子どもたちもパンが好きなのだが、健康のために、ごはんを食べるようにしている。パンは作るのも食べるのも大好きだが、おいしいパンにはバターも砂糖もたっぷり入っている。小3の次男に「1ヶ月ごはんお茶碗100杯運動」をさせてみたら、喜んでごはんを食べるようになった。1日3食×30日で90杯、おやつにおにぎりを食べたらプラス1。給食がパンの日もあるので、がんばらないと100杯にはなりにくいが、カレンダーに印をつけることで続いている。ごはんが好きな夫は250杯くらい食べているようだ。日本人だからごはんを食べましょう！（45歳）

★毎日の暑さにうんざりしています。ありがたいことに私宅は南北に窓があるので風の流れがよく、エアコンは夕方2～3時間ぐらいの使用です。でも今からは子どもが里帰りしたりで増加すると思います。ちなみに6月の電気料金は3,776円でした。昨年は4,233円で年間で一番少ない月間です。（61歳）

★私の冷蔵庫は何かしらいっぱい、嫁の冷蔵庫はそれはもうすっきりしていて羨ましいやら感心やら。負けまいと試みるのだけれど、残り物の多いわが冷蔵庫は、2、3日で元通りになってしまう。思い切って捨てれば・・・、それができない私なのです。ソース類もつい手作りしてしまい、使い切らないものがたまってしまふ、あーあー・・・。（62歳）

★今年度、町内の子ども会役員になりました。

役員同士の連絡は全て携帯メールでやりとりするのですが、私はパケ放題に加入していないため（加入するほど普段メールやインターネットをしないうため）、他の方からの過剰すぎるデコメールに困っています。一人だけではなく、私以外の数名はほとんど派手なデコメールを一括送信で、多い日には1日20通くらい送ってこられるので受信料もばかにならないかと。。。しかし、やんわり断る言葉も見つからず・・・今年度いっぱいの辛抱です。（41歳）

★毎日暑い日が続きますね。家族中が食欲が落ちたせいか食費が先月より、一万円ほど減りました。喜んでいいのかな？わが家は、全員痩せ型体型なので、このままでは夏が越せるかどうか不安です。（57歳）

★今月はボーナスが出ましたが、右から左へ、火災保険料や学資保険に消えて行きました。梅雨明けの後、一気に夏日になり、避暑を兼ね山や川へと出かけています。（33歳）

★毎日、暑くて暑くて、台所に立つ気がおこりません。食べやすいうどんやそうめんなどが多くなり、飲み物代も増え、食費アップです。夏を乗り切るためには仕方ないかな。（37歳）

★買物に行くどうしても安いからと買ってしまふので買物に行かないようにしました。家にあるもので何ができるか考えて冷蔵庫が空になるまで頑張りました。おかげ、ちょっとスイーツの買物が減りました。（39歳）

発行 愛媛県生活協同組合連合会  
〒790-8543 松山市朝生田町3丁目1-12  
TEL 089-931-5207  
FAX 089-934-0393

えひめ勤労者生活情報センター  
〒790-0066 松山市宮田町125  
TEL 089-933-2871  
FAX 089-947-5616