

ただりようみなき
炊き出し利用の皆さんに聞きました！

せいかつちえ 生活の知恵



みなつくおも
皆さんが作ってみて、いけると思った

おすすめメニュー



インスタントラーメンに、もやし・キャベツたっぷりいれて、野菜ラーメン



納豆ご飯 (3パックで100円以下)



卵かけご飯 (究極のかんたん飯)



ツナ缶丼 (3缶で6食分)



とろけるチーズ丼 (レンジでチン！)



天かす丼 (しょうゆをたらすだけ)



とりかわ丼 (とりかわを炒めてのせる)



夏はラーメンを冷やしてめんつゆで！

みなかものじゅうほう
皆さんおススメのお買い物情報

◎安いスーパー

・ビッグ

たくさん買うとお得！

・オギノ

夜8:30がねらい目！

・イオン (住吉店)

カードでポイントを貯める

たびに安くなる

・業務スーパー

鶏肉・ソーメン安い

・石和鮮魚センター

鳥かつ・玉ねぎ安い

みなとくじょうほう
皆さんおススメのお得情報

◎JA会館地下 食彩工房

500円で食べ放題

月曜～金曜11:00～14:00

◎入浴無料 福祉センター

(相生・貢川・山宮・相川)

甲府在住の60歳以上の方

9:30～15:30

火曜～日曜 (月・祝日は休み)

◎図書館ホール

物語朗読等イベントあり

◎カラオケスナック

草津温泉向かい

食事つき 1日 1000円

冷・暖房の話題 (どちらも、公共施設に行くのが安上がりとのことだが!?)

〇暑い夏を乗り切る

クーラー設定温度は28° くらい以上にする (電気代節約)。クーラーなしの場合には、アイスノンの大きいので、頭・まくら・首など冷やす (熱中症対策)。又、適度に水風呂などを利用する。



〇寒い冬を乗り切る

石油ストーブもエアコンも掛かる費用はあまり変わらないが、石油ストーブの方が断然 温かいし、こまめに点けたり消したりすると安上がりに。また、コタツに温かい空気を入れる工夫をする。足元が冷えると、とても寒いので足元を温める工夫をする。(コタツが最高だが、靴下重ね履き等)。エアコンの場合には、1時間毎 位 に空気をかき回す (足元が温まると 暖かい)。



実践者からの声

Mさんの生活を紹介

生活保護を受けているMさんより

パチンコから足が洗えず、お金を貰うとすぐにパチンコに行き、1週間もするとスッカラカンになり、食糧にも事欠く状態。当然4円パチンコなどしたら、1日でお金がなくなってしまふので、1円パチンコをしていたが、ちょっと油断するとたちまちピンチに!

唯一の食事が毎週木曜日の炊き出し (お土産もあり非常に助かるが・・・)



このままだとこれの繰り返しだ・・・そこで、考えた!!

まず、お金が入ったら、食糧を調達しよう。米・納豆・卵・ふりかけ等で7~8000円くらい。いくら米があっても、炊飯器が使えなくては何のために調達したのか意味がなくなるので、とりあえず電気・水のライフラインは確保しようと考えた。

まず電気は払わないと止められてしまうので、お米も焚けないから、お金が入った時に支払うようにした。おかげで夏はクーラーも使用できるようになった。ついでに、たばこもカートンでまとめ買い。

たばこもパチンコも唯一のストレス解消であり楽しみなので



♪~止めろと言われても、今では遅すぎる~♪

(本音→やめられるならやめたいよ!でも愚か者の私には無理難題!)

全部お金を使っても次の入金まで生きていく食糧は確保できたので、気持ちに余裕が出て、パチンコに行くと、全部つき込むようなことがなく、パチンコを楽しむようになってきた。

気持ちに余裕がでたので、アルバイトもやり始め、申告もきちんとすると、月の生活費が2万円ほど増えた。



生活に余裕ができた!!