

年 月

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

INCOME 収入

自動引き落とし 振り込み 現金支払い その他出費(予定)

新聞() 電気() (去年) ガス() NHK() 貯蓄()

1:計¥ 2:計¥ 3:計¥ 4:計¥

BANK ① + ② A:計¥ CASH ③ + ④ B:計¥

総計 A + B = ¥ D:計¥

① - ② = ¥

メモ



年 月

いつも心がウキウキワクワクするように過ごす・家族に優しくする・人に親切にする
・当たり前前の事や小さな事にも感謝する・笑顔で過ごす・時には呼吸に集中してみる

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun

INCOME 収入

自動引き落とし 振り込み 現金支払い その他出費(予定)

新聞() 電気() (去年) ガス() NHK() 貯蓄()

1:計¥ 2:計¥ 3:計¥ 4:計¥

BANK ① + ② A:計¥ CASH ③ + ④ B:計¥

総計 A + B = ¥ D:計¥

① - ② = ¥

メモ

