

2018年度「今年の夏エコ」7月～8月末に実施報告 みなさんから寄せられたエコアイデア

《電力編》

- ・消費電力の小さい家電に買い替える。
- ・リビングの冷房にはサーキュレーターも回して空気を循環させて温度を下げすぎない!!
- ・エアコンは家族がまとまって使用する。
- ・冷感マットレスパッドを今年度初めて使ってみました。比較的夜は風通しが良い&冷房が苦手なので窓も開けてゴロ寝している4人きょうだいですが「気持ちいい！」と快くねむれて良いです!
- ・できるだけ一部屋の冷房で過ごすようにする。
- ・クーラーがありません(所持していません)。扇風機で過ごしています。
- ・扇風機をまわし外の風を入れており、夜はタイマーでエアコンを少ない時間入れております。
- ・冷房を使う時は少しでも温度を高く、身体に当るようにして、仕切カーテン等で部屋を一つにする。
- ・皆がエアコンのきいている部屋に集まるようにした。
- ・寝ている時はエアコンなし。私は保冷剤を首・太もも・頭をのせて寝る。
- ・冷房機と一緒に扇風機を使って冷たい風を循環させて部屋を冷やしている。
- ・私は日中一人なのでなるべくエアコンをつけずにリュックタイプの保冷剤(比較的とげにくい)を使用しています。
- ・家で過ごすのではなく、できるだけ公共施設を利用し電気代など使わない。
- ・エアコンは高めに設定。On、offを頻回にしない。

《キッチン・水回り編》

- ・子どもたちにも冷蔵庫は早く扉を閉めてと言って、アイスを取り出す時もどれにするか決めてから開けてねと常々…。
- ・お米のとぎ汁をお花にあげるようにすると、水やりを忘れないので暑い中でも元気な花が育っていた。お米の栄養も良かったのかも!
- ・キャベツやレタスの外葉など、食べない部分は一度日に当てて干してからコンポストに入れる。
- ・生ごみはガス台のそばや外でカラカラに乾かす。ごみはつぶしたり圧縮してコンパクトにする。
- ・竹炭をペットボトルに入れて水道水を飲んでいきます。ミネラルウォーターより美味しいと思っています。
- ・ムダをしないように、注文する時から頭をつかっています。
- ・期限切れや食べ残しなどによる食品ロスへの関心を高める。
- ・野菜は新鮮なうちに使い切る。皮も捨てずに調理する。オレンジの皮でマーマレードジャムを作る。
- ・簡単なおやつは手作りで。ゴミを減らします。
- ・冷蔵庫の食材、使い切り作戦。
- ・食器洗い前のペーパーでのふきとり(油分、汚れなど)。
- ・とり胸肉のチキンサラダがブーム。レンジで3分程度チンして、そのまま余熱でおいておくとしっとりおいしくできます。サラダや冷やし中華など暑い日に大活躍でした。
- ・お鍋を1回沸騰させたらバスタオル、新聞紙、段ボール箱に入れて保温調理(カレーや肉じゃがのとき)。人参・じゃが芋はごはんと一緒に炊いてしまいます。炊けたアツアツごはんの上に玉子をのせ、時間によってゆで、温泉玉子。夏野菜(しそ・トマト・きゅうり・みつば・茄子etc)は、ガーデニングで作っています。ラップは使わず寸法の合うお小皿を逆にしてフタにしています。お皿洗いの水は鉛筆くらいの細さで大丈夫。ねぎの根っこ、フルーツの種は庭に植えています。生姜、にら、三つ葉、しそ、じゃが芋、みょうがはいつも自家製です。桃もみかんもゴーヤもうちでできます。

- ・プランターでミニトマトなどすこし作っていますが、生ごみをコンポストにしてリサイクルできるので実際のごみ量を減らせます。
- ・水は流しっぱなしにせず、その都度水を止めている。食器洗いも桶に水をためたりしている。
- ・田舎などからもらった大量の野菜、食べきれない時は早めにおすそ分けする or 細かく切って冷凍する。
- ・バスタオルは使わず、フェイスタオルで体をふいています。夫婦二人ともショートカットヘア、シャンプーもお湯も少なめですみ、ドライヤーも使いません。私は石けんで髪を洗っています。シャンプーや洗濯用洗剤は詰め替え用を使っています。
- ・残り水でベランダ打ち水。
- ・歯磨き後の口すすぎとブラシ洗いはコップ一杯の水で充分。そのコップを洗うのも、口をつけたところを洗えば充分。みんななぜそんなに水を使うのか。
- ・お風呂の残り湯を掃除に使う。
- ・夏のお風呂はシャワーにしている。
- ・夕方には残りの風呂水をベランダ全体に流し、熱がこもった所を冷やすようにしてます。
- ・入浴は孫が来た時も続けて入ります。5時過ぎから入るので夏は明るくて照明いらずで入浴します。(リタイヤしているの)
- ・お風呂の残り湯で手洗いで洗濯。
- ・特に歯磨きの際、水を出しっぱなしにしないことは大事。
- ・庭や道路への水まきによって涼しくする工夫。
- ・風呂の水をうち水(ベランダ、植木に)して涼しい風を取り入れる。
- ・トイレの水を大と小を使い分ける。全体をケチるとダメです。
- ・娘たちはシャワーにすると水を出しっぱなしなので、お風呂をたき、洗濯に残り湯をつかう。
- ・お風呂の残り湯は洗濯に使ってもあまるので、打ち水に使った。

《いろいろまとめて・・・》

- ・クールネック(保冷剤)はとても役に立ちます。
- ・ベランダによしずを立てて、日陰をつくって、気分も涼しくしています。
- ・エコを心がけると家計もエコ。無駄な出費をおさえられて一石二鳥と思うと続けられる。
- ・早寝早起き。
- ・宿根朝顔でグリーンカーテンを窓2面に育てています。7月中はエアコンなしです。生ゴミはガーデニングの肥料にして結婚してから一度もゴミ収集に出したことはありません。うちは自家用車を持ちません。めがねは洗濯機の洗うはじまりの水で洗います。不用品は福祉のところに寄付します。読み終わった本はブックオフへ。夜はアイスノンまくらで寝ています、ひんやり。ひな人形・五月人形・(こいのぼりも)ハロウィン・クリスマスのデコレーションは折り紙や千代紙で作ります。いらなくなってもプラスチック等のおもちゃかざりをいっぱい買うよりはいいと思っています(ゴミ少なめのため)。お正月のおかざりはとっておいて毎年使います。いらぬレジ袋はことわっています。短くなった鉛筆は切りそろえた裏の白い紙といっしょに公衆電話に置いておくといつの間にかなくなってます。
- ・部屋のカーテン越しに駐車場、自販機、通る車の明かり。6:00からカーテン越しに42年続けているストレッチ。8:00部屋の電気。
- ・夏になるとゴーヤ・朝顔を植えて、涼しさと食べるの一石二鳥で楽しく猛暑を乗り越える。
- ・節水や節電は習慣にすることが大切です。
- ・洗剤類はうすめるタイプを使って容器の節約をする。
- ・必ず外出時は水分を持ち歩く。

- ・エアコンのついている部屋に自分の布団を持ちこんで寝る（どうしても扇風機でムリな時）。
- ・エアコンだけでなく、打ち水をしたり、ゆずぎの最後の水は植木に朝 10 時までやりませう。
- ・湿らせたハンカチを首に巻いて気化熱で涼しく。
- ・風鈴をつけて涼しい雰囲気を出しました。日持ちするおかずを作りおきして冷凍したりして調理時間を減らしました。
- ・車内が暑くなってしまった時は、2 分間は窓を全開+外気取り入れにして走り、しばらくしてから窓をしめる。はじめからエアコンだけで冷やそうとすると効率が悪く暑い時間が長くなります。
- ・日差しが強い日はカーテンを全て閉め、出来るだけ熱を取り込まないようにする。
- ・買い物する時、ビニール袋は買わない、家にある袋で十分間に合う。
- ・地球温暖化が進んで、ますます猛暑や集中豪雨などが発生します。夏はゴーヤでみどりのカーテンを作りませう。3°C下がりますよ。
- ・アイデアというより思うことなのですが、家の外での小さなことにも心配りしてほしい。（そのストローは本当に必要？出張、レジャーでの宿泊先の TV の待機電力は切れる仕組みのものは切ってもいいんじゃない？とか）
- ・ちょっとしたことでも、心掛けることは大切よね。声かけ合って。無理をしないで、毎日みんなでコツコツやろうね。
- ・「エコライフ」を合言葉に家族の会話が増えました（笑）みなさんもどうぞ！
- ・東側の三つの出窓にスタレを内側にたらすことで日ざしが和らぎ、厚手のカーテンも閉めたままにしとくと温度の上昇も少ない
- ・生協で購入した冷房の効率アップする間仕切りカーテンをリビングの階段につけている。
- ・タオルを縫って、保冷剤ケースを作りました。寝苦しい夜や日中にこれを使えばクーラーの温度を極端に下げずとも、涼しく快適に過ごせています。
- ・夏場は涼しいうちに家事も含め、仕事をこなす。
- ・「庭に緑を」を心がけています。