

寒い冬には浴槽のお湯が冷めやすいので、家族で時間をあけて塗り添えて入るお風呂にはします。そしてシャワーよりも、浴槽のお湯を便器や体を洗ったり掃除に使うと、水のムダ使いを気にするようになります。

4Rの取り組み  
 ・ Refuse: 買物はマイバック利用(レジ袋不要)  
 ・ Reduce: 手指の消毒液、ハンドソープ、シャンプー等詰め替え用、節電・節水  
 ・ Reuse: お風呂残り湯で洗濯  
 ・ Recycle: 2・3の分別集収、トレイ回収

○大掃除の際、使い捨てシートを多用せず、子供連と雑巾で水拭きしました。  
 ○乾ききらなかつた洗濯物は電気乾燥機を使わず暖房を活用しました。

エコバックを利用する

1つの分別をしっかりとる。  
 プラスチック(ビニール)の利用を減らすこと。  
 子供と一緒にセレクト。

お風呂の残り湯が温かいうちに洗濯する。  
 お風呂は順番をあげずに入る。

家族がお風呂に入る間隔を短くしました。  
 天気のいい日の午前は親子ともに外で遊ぶようにしました。

お風呂の残り湯を洗濯に使う。  
 なるべく車を使わず、自転車で行ける所は歩きや自転車で。  
 エコバックを持ち歩く。買い物も簡易包装にしてもらう。  
 長く使える物を、少し高くても買い取りに心がける。100均で無駄遣い?というが、使い捨てのような買物をしていないようにする。  
 不要になった服をリサイクルへ出す。

冬暖は必要な部分だけ温める  
 外出や就寝時は暖房のスイッチを早めに切る

“食べ残しゼロチャレンジ!”  
 エコ集会で学んだように自宅でも食べ残しをしないよう家族全員で取り組めました。

# ふゆやすみ エコチャレンジ!!



皆様のエコチャレンジを紹介します...  
 皆様の取り組みで、地球が元気に...

何かとSDGsのキーワード入ったものを買い取りにしました。  
 寒い冬は、日中はなるべく太陽光が入るようにしてエアコンやストーブを(夏は)お風呂の排気扇をこまめに回して暖をとりました。

生ゴミは土に埋めたり肥料にしています。  
 その肥料が花やハーブを育てています。  
 バジルやイタリアパセリといったハーブは料理に使っておいしく食べられています。

7月からレジ袋有料化をきっかけに、家族全員はプラスチック製買物袋をやめて、代わりにエコバッグで買い物をすることができました。これからさらにレジ袋使用削減するために、現在中国で進んでいるおじいちゃん、おばあちゃんにレジ袋の代りエコバッグで買い物を提案しあげていきたいと考える。

靴下を履き、1枚羽織ることによって、暖房を少し低い温度に設定する。実践できました。

Mg + H<sub>2</sub>O = ECO洗濯  
 (マグネシウム) (水) (洗浄・消臭・除菌効果)

コロナ禍での運動不足もあり、近頃の買い物は車での買い取り使用せず、歩いた行先にはお風呂、子供用お風呂のエコバッグをお風呂ビニール袋の使用を減らしました。

暖房を常時19℃に設定  
 湯たんぽを活用  
 家にある廃材を使って子供と一緒に、扇、ハネつき、こま、福笑いを作成  
 古くなった衣類、タオルは掃除用として使う  
 寒さに負けず、外遊びをする  
 圧力釜局で日持ちする調理をする  
 電気乾燥機を1台のを止め、洗濯物に濡れたタオルを室内に干し自然乾燥

歩いてスーパーへ買い物へ行き車の利用を減らしました。

外出時は水筒を持ち歩く。  
 お風呂のお湯は洗濯水として使用する。  
 古くなったタオルは掃除に使用する。