



# ☆☆☆エコファミリーで、家族も地球も健康だ



お風呂の残り湯を掃除に使いました  
窓ガラスを新聞紙を使って拭きました

お買物の時にエコバックを持参する。  
使い古したタオルを年末の大掃除で使う。  
お風呂の残り湯で洗濯をする。  
ゴミを分別する。  
家の中でなるべく暖かい服装で過ごす。  
エアコンを使いはなしにしたい。

「外で元気に遊ぶ」  
天気の良い日は、なるべく公園で遊ぶようにしています。  
家にいると暖房を使ってしまうから、外で元気に遊ぶのが  
寒い日でも汗が出るくらいホカホカ。  
1日のなれが、オリンピックに向けて、なわとびのトレーニングです。

- ・エアコンの温度を19℃に設定。  
湯たんぽやカイロを活用し寒さ対策をしました。
- ・寒さには負けず、外遊びをたくさんし、電気を節約機会を減らしました。
- ・着られなくなった衣類は譲る、または、ボロボロとして洗濯中の代わりに使いました。
- ・料理では圧力鍋を使い、ガスの使用量を減らしました。

みなのいっしょに  
お出かけ

寒い時でも近所へのお出掛けは歩いていきます。  
さらに、子供たちとマラソンで一緒に競争すれば  
体も温まり、早く到着できるのでよかったです。

ヒートテックとエアパーカーを着て家の中で  
過ごすことで、なるべく暖房の使用をおさえた。  
犬の散歩に子どもたちと行き、体を動かした。  
散歩の途中に公園により、子どもはなわとびの練習をした。体があたたまり、暖房の使用が減った。

毎朝湯を沸かして、水筒にコーヒーを入れて1日  
過しています。外出も持ち運んで缶詰を買わない様に  
しています。  
夏、おさがおのつるで作り置きをクリスマスに  
飾りました。  
マラソンを親子で参加して体力と健康に気を配りました。

加湿器の代わりに室内で洗濯物を干しました！  
水代節約!! 電気代節約!!  
一石二鳥です!!

- ・お風呂は絞って入り、なるべく追い焚きをしらない。
- ・外出するときは、水筒を持参する。
- ・お風呂の残り湯を洗濯に利用する。

- ・体を温める食べ物を食べて体の中から温める。(地産地消、長ねぎ、大根、かぼちゃetc)の食材
- ・暖かい部屋に家族みんなで集まり一緒に過ごす。

夜はお風呂の後、眠るようにして、暖房をなるべく使わないようにした。  
足は冷えやすいので暖かく下を買いお風呂上りにすぐはき  
布団に入る時も足が暖かくいられるようにした。(以前は湯たんぽを使っていたので  
少しは温かい??)  
物を大切にしたいと思いついて野菜を採る体験をした。  
たんぼ土がついていたり、一輪車で採った野菜を配った重さなどから何の  
感じて欲しいかが、子供の感想は採って良かった!!だった。しかし  
これからもこうして体験させ続け心の畑にたんぼ種をまきたい

みんな!!  
地球にやさしくしてくれて  
ありがとう!  
とっても、うれしいです。



寒いから家にこもるのではなく、  
厚着して公園を走り回って遊ぶと体のホカ。  
エアコンの温度を下げ、モコモコの上着や  
毛布を使って温まる。

なるべく公園へ行って遊ぶ。暖房つけずに過ごす  
つもりが、インフルエンザに兄弟全員かかってしまい  
断念...。  
バーゲンにも行けなかったため、無駄なもの  
買わずに済みました。

- ・夏同様、エアコンの温度を上げすぎない
- ・風呂は家族全員同じタイミングで入り、追い焚きしない
- ・残り湯で洗濯をする
- ・トイレットペーパーやティッシュは必要最低限で(一度使ってもまだ使えるようなら汚れるまで使う)
- ・近場ならなるべく車を使わず徒歩にする。

外出する時は 30分前にホットカーペットや  
エアコンの電源を切るようにした。

家の中では1箇所に集まり、  
灯りや暖房を1つの部屋にだけつける  
ようにしました。

近くのスーパーにある、リサイクルボックスに、  
ペットボトルとダンボールを持っていきました。  
ペットボトルのラベルをはがしてあらって、片方を  
取ってボックスに入れました。

- ・不要になった衣類やタオルを使い捨て  
できるように掃除をしました。
- ・本当に必要な物、安い物だけ購入する  
で健康な身体作り。少しでもゴミを減らす  
事が出来ました。
- ・小さくなった洋服は身内の子へ譲りました。

着なくなった服、サイズアウトした服で  
人形のお洋服を作っています。  
子供は人形のお洋服替えが大好き。  
親の私も思い出さず洗濯するのを  
子供がおまじと遊びをする時などは  
作っていると思っています。

- ・お風呂のお湯を湯かいら冷めないうちに絞って入り  
なるべく追い焚きをしらない。
- ・天気の良い日で気温が上がった日は外で縄とびや  
自転車の練習をして体を動かして暖房を使用しない

- ・ゴミの分別の見直し徹底!!
- ・昼間の暖かい時間は暖房OFF!!
- ・裏が白紙の紙でお絵描き!!
- ・使い古しのバスタオルは小さく切って雑布!!

- ・冬は冬に 根菜や生姜、果物は子どもよく食卓に出します。(身体を温める食材と合わせて)
- ・基本的に家にはテレビはつけません。よく見て1日2時間ぐらいです。

寒い時でも近所へのお出掛けは歩いていきます。  
さらに、子供たちとマラソンで一緒に競争すれば  
体も温まり、早く到着できるのでよかったです。

日中は日差しが入る暖かい場所で  
過ごして暖房を使わない様にしました。  
温かい飲み物を飲んで体を温める  
様にしました。

外はとっても寒いけれど、午前中はほぼ毎日、  
公園へ行き体を動かしていました。家にいれば  
どうしても電力を使ってしまうので、公園で一緒に  
遊んであげると子供達も喜んでくれる程良く体も  
疲れるし一石二鳥かと思っています。

- ・お米を炊く時は1日分を炊き、保温タイマー  
使用しないでおよりに冷めさせる。
- ・冬は冬に 根菜や生姜、果物は子どもよく食卓  
に出します。(身体を温める食材と合わせて)
- ・基本的に家にはテレビはつけません。よく見て1日2時間  
ぐらいです。

これからも、地球のために、  
エコチャレンジ!!  
しまししょうね☆☆☆

