

冬休み！エコチャレンジ！

eco

- ・家族が同じ部屋で過ごし、同じ部屋で寝る！
コミュニケーションもとれて暖房費も節約。一石二鳥！！

eco

- ・エアコンの温度を上げずに一枚多く服を着る。
- ・使っていないコンセントをぬく。
- ・お風呂は1回だけゆかして、お湯がさめないうちに家族全員が入る。

eco

駅から自宅へ帰る時や、帰省先で、77シーヤバスを利用することも多いのですが、今年は徒歩で移動しました。歩いている内に体が温まり、体もつくレエコにもつながったと思います。

eco

- ・エコバックを使用する
- ・こまめに電気を消す
- ・暖房器具は複数使わず、一部屋のみにしてみんなで集まって家族団らんを楽しむ

eco

- ・洗たく物は、室内干ししながら加湿して健康管理の。
- ・ゴミ捨ては、冬は臭いも気にならないので、45Lのゴミ袋がいっぱいになったらゴミ出し。大体、1ヶ月は2週に1回。可燃は週に1回。ゴミ袋も無駄に使わないように努力。手間も減る。
- ・水道の出す水の量は指1本分。(息子)
水は出しっぱなしにしない。

eco

年末年始が非常に忙しく、エコにまで気がまわりませんでした...。

しいて言えば、家の暖房をあまり使わないようにして生活しました。

今年の冬は大変暖かく暖房を使うことも少なくて済みました。それでも朝晩は冷えたので、そんな時は家族皆でボアパーカーなどを着用しなるべく暖房の使用を控えました。又、運動や掃除などで体を動かして、体の中から温まるようにしました。

eco

- ・家族が同じ部屋で過ごすようにして暖房は1部屋ですませる。
- ・窓に断熱シートを貼って暖房効果を高める。
- ・部屋の中でもあたたかい格好をして暖房の温度を低めに設定する。
- ・お風呂は追い炊きしなくて済むように沸かすまで入り、続けて家族みんなが入るようにする。

eco

牛乳パック・食品トレイ・ペットボトルなどスーパーの回収BOXに持って行きます。

ゴミの分別を心がける。

エコバックは必ず買い物する時に持参する。

メモは広告の裏の白い部分を利用する。

eco

- ・あたたかい時間帯に家族皆で縄跳びの練習をし暖房節電。
- ・お風呂に入る時は時間をあけず家族全員一緒に入浴。
- ・近場の用事は皆でお散歩がてら歩いて行くことを実践。

eco

私の家庭は小さい子供でも理解を上手にしてできるように

外出時にビニール袋を持ってゴミを拾って持ち帰り自宅で分別しました。

アルミ缶やスチール缶はリサイクルができるしプラタケをなくして集めれば車イスと交換ができるのでEco活動と人助けもできる事を息子に伝えました。

eco
エネルギーを無駄に
あるくようしました

今年は暖かいので"1部屋しか暖房を付けず"
日中の温度設定は19℃にしています。
家族でまとめてお風呂に入り、
追い炊き機能をなるべく使わないように
しました。

充電式カイロを使う
ダンボールやペットボトルはリサイクルステーション
へ持っていく

eco
子供
・水道の水は、人指し指1本分だけ出す
・ゴミの分別をする
大人
・エアコンの温度を20℃以下に設定し、外出30分前
には消す
・お料理では圧力鍋を活用し、ガスの使用時間を減らす
・車の運転では、ふんわりアクセル、アイドリングストップを心掛ける

部屋の中で寒くなったら、エアコンの温度をすぐ
上げるのではなく、上着を1枚はあはるようにした。
ガスで煮炊きをするとうちが暖かくなるので
寒い時は料理をするようにした。
くつ下を部屋の中でもはく。

外で元気になわとびやマラソン!
体を動かして温めるのが一番です!

eco
贈り物の紙袋や、過剰な包装を断って、少し資源を節約。
年末年始の集まりでは、子どもたちのごはんはお弁当箱を
持参しました。(使い捨てのバックに入れて、リ帰りに軽く
したら、娘に"もったいないよ"と"ゴミになるよ"と言われ、
反省しました。園で教えてもらったのか?? 手を洗う水の量
なども、1歳の弟に教えてくれて娘もエコ頑張っていました。

eco
SDGsマークの付いた
紅茶を買って、少しづつ家庭にSDGsを
意識できるようにしています。

eco
家族みんなが、ゴミの分別をしたり、ペットボトル、ダンボールを
リサイクルステーションに持っていく。
空きペットボトルと余りのビーズで赤あやめのカガクおもちを作った。

eco
フリーマーケットで不要品を売りに行きました。
洋服を購入する時できるだけMYバックに
入れてもらうようにしました。

我が家のエコレシピは
"ゴミもおもてなし♡"です!!
豆腐のパック、牛乳パック、ラップの芯...娘がいつも楽しい
工作をしてくれる。卵の殻は庭にまいて肥料になる
と、あやめが子供が一緒に楽しむ事を心がけています。

eco
・家族でリビングと同じ部屋に居るおに、電気の節約をした
・テレビの見る時間を短くした