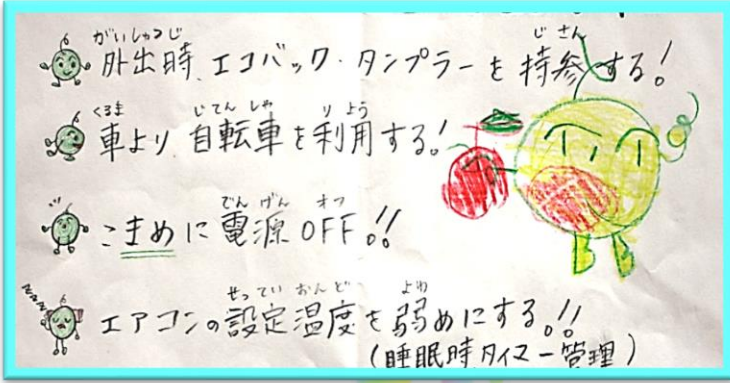


# 令和元年 夏休み！ エコチャレンジ！

ご家族皆様で、地球の為に、エネルギー資源を大切にすることをし、有難うございました。皆様の楽しいチャレンジをいくつかご紹介します。


 ① 外出時、エコバック・タンブラーを持参する！  
 ② 車より、自転車を利用する！  
 ③ こまめに電源OFF!!  
 ④ エアコンの設定温度を弱めにする!! (睡眠時タイマー管理)

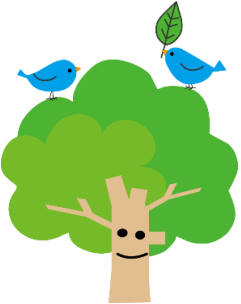
- 牛乳パックやペットボトル、ゴミの分別をする。
- エコバックを利用する
- ゴミを減らす。
- 使い捨てのものはなるべく使わない。
- リサイクルを心がける。
- ものを大切に長く使う

てをあらうときや、はみがきをするときに、みずをだしすぎない!

娘(赤組)から教わりました。  
水を流す時は「ひとさし指1本分の太さ」で！  
心掛けました。

- ・ エアコンは設定温度を28度にする
- ・ エコバックを持参し、レジ袋はもらわない
- ・ 電気、電化製品はこまめに電源を切る
- ・ 無駄な食材は買わない(食べられる分だけ)

料理の時に使う水の量を節約できたいと思、パスタを少許の水で茹でています。うちのコンロでは、パスタ100gに対し水500cc、パスタ200gだと水650ccくらいです。水の量を少くするだけで、茹でる手順は通常と全く同じです。鍋肌にパスタがくっつかないように、時々かき混ぜます。目安のゆで時間が近づく頃には、水が少なくなってきたり、パスタも良い感じになるので、その時ソースとからめます。長年、内緒で、この方法でパスタを茹でてきたが、食べた人から何の苦情もなく、普通に完食してもらっているので、家庭料理として提供できるレベルはクリアしているのではないかと感じています。少許の水で茹でるため、塩も少量で済むので、それも良いことだと思っています。



札幌に帰省していたので、暑くてもエアコンではなく、窓を開けて過ごしました。

エアコンは28℃設定にし、暑いと思ったら扇風機を併用して使いました。子どもたちは家の中ではタンクトップ一枚など涼しい格好をして過ごしました。(エアコンの設定温度を下げなくてもいいように工夫しました。)

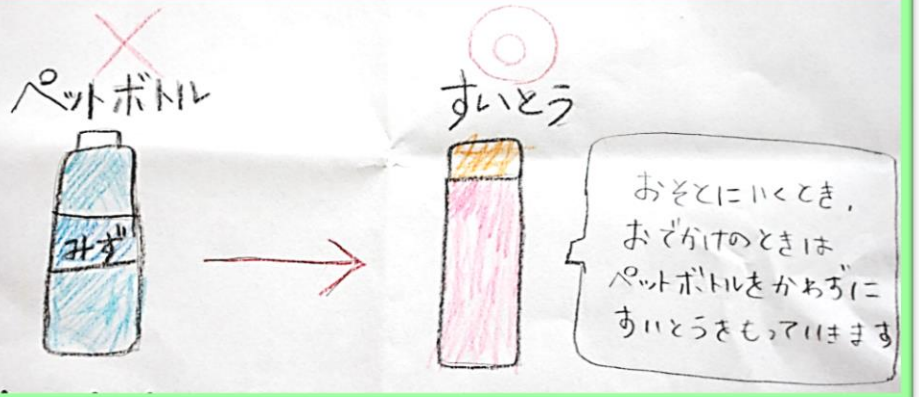
・ 飲み終え不要になったペットボトルや牛乳パックを子どもの工作の材料にしたり、牛乳パックは切り開いてまた板代わりにしています。

- 洗濯をする際、洗剤の使用量を減らす為マグネシウムを使用しました。
- 車を駐車した時には必ずサンシェードを使う

- 風呂の残り湯は、洗濯それでも余ったら庭に打ち水、花の水やりに使いました。
- コーヒー、お茶、卵の殻は庭の土に植える。  
アボカド、とんがり、ミニトマト、スイカ、びわ 今まで一緒に土に植えていた物(種)が芽を出していました。
- エアコンをつける時はカーテンを閉めて効きをよくさせました。
- 使い古しのタオル類は、庭アールの足ふきマットや雑巾にして使っています。

- 身体を冷やす 夏野菜を好んでよく食卓に出します。  
(トマト、冬瓜、キュウリ、大根etc...)
- 室内の2階の設定温度は 27-28度です。(充分冷えます)
- 外出時 アイスイン入れたタオルを首に巻きます

日中はなるべくエアコンを使わないように  
図書館などへ行き、夜は、エアコンをつける  
1つの部屋だけにしています。



旅先の海辺で、たくさんの貝からや石、サンゴのかけらを拾いました。それを持ち帰り、古いボタンや家にあたるキラキラしたビーズなどを入れて、楽しく工作をしました。わざわざ新しいものを買うのではなく、自然のものや、古くなったものを使うことで自分だけの作品を作ることができ、自分で作ったことで、より長く大切に使用しようと思える、ということを学べるよい機会になったと思います。



むぎ茶は「ペットボトルのものを買わず」家で作りました。  
短かい距離も移動する場合は、時間を省かせれる時などは、車を使わず「徒歩」で移動しました。  
(暑いため)



娘(年中)に可燃ゴミとプラスチック資源ゴミの見分け方を教えて分別にチャレンジしました。  
屏のフェンス一面に「アサガオ」を植えたので、アサガオの隣ができて、鼻を感じつつ、早朝から涼しく感じました。



エアコンをつけずに「過ごすのは無理だったため」今年も節水にかを入れました。  
お風呂の後、「ふる水ワンプター」を入れておき、次の日のアールの水として使いました。  
災害時にも役立つので、「ふる水ワンプター」おすすめです。  
(のため水)

ペットボトルで「おもちゃ」を作りました。  
綺麗に洗って、半分はセリ、セリした部分には風船をかぶせて空気砲のできあがりです。  
好きなシールをハタハタ見つけて、子供達に楽しそうでした。  
また、我が家で「着なくなった洋服を再利用して、お人形の洋服を作っています。  
子供はお人形のお着替えをたくさん選べると、思い出も「親子で楽しんで」います。

- ・お風呂の残り湯で、外のお掃除
- ・ " " 洗濯
- ・ リサイクル容器で、おもちゃ作り
- ・ 暑い日は、児童館や図書館へ行って、エアコンOFF

