

節電・節約してますか〜?

暑さが厳しいこの夏、日頃から節電・節約に励む日々になっていると思います。暑さが増すたびに、以前からの地球温暖化の問題が削減できてないことを実感します。くらしの中でできるエコ活動に取り組み、みんなで地球にやさしい環境づくりを行いましょ。いろんな節電・節約方法がありますが、こんな方法もあるよ〜というものを紹介します。



リビングでは…

eco 出かけるとき、雨戸またはカーテンをすべて締めておくと、遮断効果で帰宅後のエアコンの効きが早いですよ〜♪

eco 扇風機の風を身体に当てるのではなく、壁に当てて、室内の空気を循環させると、身体にもやさしいです。

eco 冷凍タオルを首に巻いてクールダウン！汗だくで帰宅直後や朝のお化粧前に使うとスーッと汗が引きます。
作り方 濡らしたタオルを密封袋に入れて冷凍しておく

eco テレビの画面で番組表をみると電気代がかかるので、番組表を見る回数を減らすか、とっている新聞で確認をするといいですよ！

eco トマト・きゅうり・スイカなど身体をほてるを鎮める食べ物を食べる。

キッチンでは…

eco 炊飯器の保温を控えましょう。ごはんは保温よりレンジで温めた方が節約できます。

eco 鍋などは水滴を拭いてから、火にかけましょう。残っている水滴を蒸発させるために余分なエネルギーがかかります。

eco 食器洗浄機は、汚れをふき取ってから節約モードで乾燥機能はできるだけ控えましょう。

どのような節電・節約をしているか、おすすめの『わが家の節電・節約方法』を3面のお便り欄にてお寄せください。

洗面所では…

洗濯の時、すすぎが1回で済む洗剤を使って、水と電気代を節約!!

コープのセフターエナジー・ネクストは、節電・節水・時短でおすすめてです!

| | |
|---|----------------------------------|
| セフターエナジーリキッド (フレッシュシトラスの香り / ルビーフルーツの香り) | セフターエナジー 抗菌・防臭 (ハーブ&ブーケの香り) |
| セフターエナジー 柔軟剤入り (スイートフローラルの香り) | セフターネクスト 粉末タイプ (フローラルグリーンの香り) |

お風呂では…

シャンプー・ボディソープはクールタイプを使うと、お風呂あがりのほてり・のぼせが軽減し快適ですよ!

気温や湿度が高い時には適切に冷房も使って熱中症にならないようにしましょう!