

# エコチャレンジ座談会

## を開催しました

先月号に引き続き節電の取り組みについて掲載します。今回は夏の暑さ対策・冬の節電編です。

**夏の暑さはどう乗り切りましたか**

**主婦** 本当に暑いときだけ夜に小さい扇風機を使ったほか、窓を開けました。

**石原** 夏は暑いものだという意気込みで乗り切りました。うちわや目で涼感を感じるものを使って過ごしました。

**関根** 扇風機とうちわを使用しました。名寄の暑さは1〜2週間くらいなので、エアコンがなくても過ごせます。夜、窓を開けて寝ると、朝、寒さで目が覚めるくらいです。



**庄子** 窓は網戸にして開放していました。夜は涼しいので大変ではありませんでした。



**冬の節電について教えてください**

**主婦** ストープは消せないなので、放射式のストープの上でお湯を沸かして湯たんぽを使っています。お湯はほかにも、朝、顔を洗うのに使っています。

**石原** ストープは温度を低めに設定して、服を1枚多く着ています。とくに毛糸の靴下で足元を温めて過ごしています。自分の身の回りにあるもので快適さを求めていきたい。

**関根** ストープは、夜寝るときに消して、朝、起きた

らつけています。電気を使わないタイプを使用し、お湯を沸かして湯たんぽを使っています。

**庄子** 私も湯たんぽを使っています。お風呂は夕食時に沸かし、入るころには冷めてしまっていたので、沸かしてすぐ入っています。生活全体をガラガラしないようにしたらメリハリができました。

座談会にご参加いただき、ありがとうございました。夏の取り組みでは、前年比10%以上の節電目標を9人が達成し、平均で21%、中には44%の節電をした方もいました。達成者の主な取組内容は次のとおりです。

- ① テレビを見る時間を減らし、見ないときは主電源を消す
- ② 照明器具をこまめに消す
- ③ まとめ洗いなどで洗濯機の使用回数を減らす
- ④ 冷蔵庫の設定温度を下げ、物をつめすぎない

以上を参考に、ご家庭での節電にご協力をお願いします。

No.2

## 「vielen Dank 9000km離れた国で」 自独スポーツ少年団同時交流報告



◀走り幅跳びのようす

ファイレン ダンク…感謝の気持ち

風連ランポリン少年団 小林 舞

長距離を走るところになると、太陽が顔を出し、とても暑い中での測定になりました。私は長距離を走るのが苦手なだけに、みんなが「ファイト！」と声をかけてくれたので頑張れましたし、とても嬉しく一番記憶に残っています。

ドイツスポーツバッチテストは日本のスポーツテストより種目が本格的で、とてもやりがいがあると感じました。

テストを受けたことで、良い結果を残そうと頑張ることができ、またドイツの少年団員とも心の距離を縮めることもでき、とてもよいプログラムを経験する事ができました。



8月13日、私と菊地美帆さんを含めた7人の北海道グループは、ドイツスポーツバッチテストのプログラムを行いました。

種目は水泳 25m、長距離走 3km、**▼砲丸投げを行う菊地さん** なわとび、砲丸投げ、幅跳びの5種目。私たちは日ごろ、泳ぐことが少なく、25mを泳ぎ切れるかとても不安でしたが、みんな泳ぎ切ることができました。



また砲丸投げでは、砲丸が想像以上にとても重く、一緒にテストを受けたドイツの少年団員も苦戦していました。