

発信往来



つい先日、寝ボケしていたのか急いでいたのか、洗顔クリームで歯磨きしてしまいました！最初は「今日は何だか泡立ちがいいな」と思っていたら、急に口の中がヒリヒリと間違っていき、すぐにうがいをしてしまいました。ちなみに、反対パージョン（歯磨き粉で洗顔）もやった事があるドジな私です。

【揖斐川町 シャッキリ娘さん】

妹宅に梅を採りに行ってきました。鈴なりの梅で本当に自然の恵みに感謝で一杯です。

その梅で、今年初めて梅ジャムを作ってみました。あの酸味が何とも言えず美味しかったです。手間は掛かりますが手作りのジャムは最高です。皆さんも挑戦してみてください。

【土岐市 匿名】

わが家の節電・節水術



日本の消費電力量のベスト3は、1位から順にエアコン、照明、冷蔵庫だそうです。その他、温水洗浄便座や食器洗浄乾燥機等々、もはや電気なしでは生活できないくらいにまでなっています。そこで、あなたの節電術を教えてください。そして、みんなで節電できるように交流しましょう。



とにかく暑い夏。わが家はクーラーというものが無い事もあって、みんなタオルに保冷剤を巻きそれを首に巻いてすごしています。子どもも涼しいように首に巻いて過ごしていますよ。

【下呂市 ゆらりんさん】

電気ポットを普通のポットに変えました。温水洗浄便座のコンセントを抜いて、便座には便座カバー。こまめに使っていない部屋のスイッチを切る等、節電をするようになってから、毎月の電気の請求書を見るのが楽になりました。

【恵那市 こあひさん】

子どもの勉強用にLEDのデスクスタンドを購入しました。本体は高価でしたが、消費電力が少なく発熱量も小さいということで…。夜私が一人でテレビを見る時も、部屋の室内灯はもったいないし暑くなるので、そのスタンドを利用しています。

【多治見市 匿名】

風鈴をぶら下げて気分だけでも涼しいように、チリンチリン鳴らしています。チリンチリンというより、チンチンかも…。【飛騨市 はるちゃん】

エアコンの近くに湿度・温度計を置いてあります。その時々で同じ29℃でも暑かったり涼しかったりしますが、温度を見てクーラーをつけるか考えます。

【関市 匿名】

冷蔵庫から出す時には1つ1つではなく、カゴに必要な物をまとめて入れておいて、セツトとして出します。

【下呂市 匿名】

夏は家族みんな髪を短く切る。

【土岐市 Nさん】

この2〜3年、西側の窓にゴーヤを植えています。緑の葉を見ているだけでも涼しげに感じます。

【瑞穂市 匿名】

DEKOO7月号の表紙の「びよちサブレ」と「びよちのたまごサブレ」、3才6カ月の孫娘が大、大好きなんです。表紙に、すりすりするぐらい好きなんです。ばあさんはそれを見て笑っています。サブレは、じいさんも好きで孫とげんかになるんです。

【海津市 伊藤さん】

子どもの悩み&親同士の会話などなど生協商品を取りに行った時に、生協仲間とおしゃべりしながら悩み解消リフレッシュしています。

【可児市 西村さん】

今年も、たぐさんの夏野菜が採れる季節がやってきました。一昨年に載っていたDEKOOのきゅーちゃん漬けを見て今年も作ります♪ DEKOOに載っている料理はとも参考になり、私のお助けアイテムです。

【郡上市 はるさん】



ブレーカーが個別になっているので、シーズンでなければOFF。マンションなのでグリーンカーテンが出来ませんが、各窓にホームセンターで発泡スチロールの板をカットしてはめています。適度に明るく冬は断熱としてコストも安くすむ工夫です。

使わない電灯は電球を取り外し、リモコンに1時間の消費電力、消費価格のメモを貼っておきます。エアコンのフィルターはこまめ(2週間)に掃除して、携帯などの充電はタイマー付コンセントで100%までの時間をセツトしています。

【多治見市 荒川さん】

NOエアコンです。6年前の新築時に「とりあえずなしで…」と決め、猛暑も酷暑も扇風機だけで乗り越えました。その秘訣として、①扇風機のダブル使い(ペランダに1台置き、外の冷たい空気を室内に送るとすぐ涼しくなります)②保冷剤で氷枕(おでこや脇にあてるとヒンヤリ)③麦茶を凍らせMy Pet(前日に沸かしておいた麦茶をペットボトルの2/3程入れて凍らせておき、翌日つぎ足して外出時に携帯します。斜めに凍らすのがポイント)。

【関市 加藤さん】

洗剤をあまり使わないように、汚れたところは手洗いしてから洗濯機に入れます。

【美濃市 匿名】

子どもが帰ったら、ぬるめて少なめのお風呂に早めに入ります。明るいうちから照明の電気をカット。電気温水器なのでお湯の使用量を減らして、節電+節水です。「プールみたい!!」と子どもも喜びますよ。

【本巣市 Sさん】

洗面器に水を張って外出から帰った時など、それで手を洗います。台所も洗剤用の洗い桶と水だけの桶を2つ用意して、食器洗いに利用します。すすぐ時の節水になります。

【御高町 Yさん】

食器洗いの水は溜まることに外へやっています。ご飯つぶとか混じっているのも愛嬌。時々すすぐも来ますよ。

【安八町 たら焼きママさん】

節水に雨水を溜めています。庇から落ちる水を容器に溜めて、鉢植えや金魚の水等に使っています。

【美濃市 Sさん】

精米時にクリーン精米にすると、白米よりお米を研ぐ回数が1/3に減らせます。水の使用量が1/3ですが、栄養的には5分つき7分つきの方が良いですね。この辺の兼ね合いが難しい！シーツが破れた時、まだ周囲は大丈夫なので、枕カバーを作っています。

【岐阜市 林さん】

ずっとCO・OPPの利用を休んでいて、もうやめてしまおうかと迷っていたところ、CO・OPPから電話！親切に、対応していただき、少しずつですが、利用しています。電話を掛けていただき、感謝しています。

【郡上市 森山さん】

住宅リフォームセミナーに続き、実施してもらった外壁、屋根のリフォーム。生協担当者も業者も良かった！大助かりです。

【大垣市 高橋さん】

11月号募集内容

しゃべっ茶oh!のテーマ

小さなことから私のボランティア体験

東日本大震災では、ボランティアの方々が活躍され、復旧復興の大きな力となっています。

身近な地域でだれかのために何かすることは、小さなことでも積み重ねれば、いずれは大きな力となりますよね。そんな私のボランティア体験を交流しませんか？

料理のテーマ

ほうれん草を使った料理レシピ

緑黄色野菜の代表と言えるほうれん草は鉄分やカロテンといったビタミン、ミネラルが豊富で、栄養的にきわめて優れた野菜です。鉄分、葉酸、ビタミンC、根元の部分に含まれるマンガンなど造血作用のある物質がたくさん含まれ、貧血予防に役立ちます。ほうれん草を使ったレシピを交流して、おいしく貧血を予防しましょう。

夜回り先生(水谷修さん)の講演を聴く機会がありました。携帯電話や薬物の怖さなど、色々お話しして下さいましたが、印象に残った言葉は『産んでくれてありがとう』という言葉で初めて親になれる」という言葉でした。わが子にもいつかそう言ってもらえるように、日々精進していきたいと思いました。(そう思ってもらえるだけでも嬉しいですが)。

【中津川市 春つららさん】