

エコファミリーのみなさん、いつも環境活動へのご参加ありがとうございます。

みなさんこんにちは。本格的な寒さがやってきましたね。インフルエンザも流行し始めているようなので、気をつけていきましょう。

冬と言えば、寒さだけでなく乾燥もしますね。湿度が高い方が暖かく感じるため、寒さ対策の一つに「加湿」は欠かせません。お肌の乾燥と寒さ対策に、加湿も取り入れてくださいね。

12月/今月の環境イベントテーマ：衣食住を工夫して冬を省エネに過ごそう！

12月になり、本格的な冬がやってきました。冬は暖房に使うエネルギーが一番多くなります。エアコン（暖房）の設定温度を1℃下げると、約10%の節電になります。今月は、衣食住を工夫して、暖房の省エネに取り組みましょう。

衣 3つの首を暖めよう！

首、手首、足首は皮膚が薄くなっています。3つの首が冷えると、全身に冷えた血液が回ってしまい、体温が下がってしまいます。

そうすると、身体を冷やさないように筋肉が収縮してしまい、さらに血流が悪くなり、冷えやすくなってしまいます。冬は3つの首を暖めることがとても重要です。

食 旬の野菜を食べよう！

冬が旬のにんじんやごぼう、里芋などの根菜は身体を温めてくれます。また、大豆は身体を冷やす働きがありますが、大豆や醤油には身体を温める働きがあります。根菜をじっくり煮込んだスープや味噌汁などを食べて、温かい食事をとりましょう。



住 暖かい空気は逃がさない！

暖房の効いた部屋から暖かい空気が外へ逃げてしまっただけではもったいないですね。外へ逃げてしまっている空気は、約半分が窓から逃げて行っています。窓の断熱はとても重要です。カーテンを厚手のものにしたたり、断熱シートを貼るなどの工夫をして、暖かい空気を逃がさないようにしましょう。

12月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ①：「ムラサキシジミ」

ムラサキシジミは、成虫で冬を越します。翅(はね)を広げた大きさは3~4cmです。翅の表面は、中心部が青紫色に輝いており、まわりは黒色で縁どられています。裏面は黒褐色で、黒っぽい点と帯の模様があります。前翅の先がやや尖っています。翅を閉じてとまっていることが多いようで、暖かい日は日光浴をするように翅を広げているようです。



表



裏

12月/生物多様性(見つけてほしい生き物)

テーマ②：「ビワ(枇杷)の花」

葉は大きく、濃い緑色で、長い楕円形をしています。表面はつやがあり、裏面は産毛があります。大きな楕円形の葉が楽器の琵琶に似ていることが名前の由来となっています。枝先にやや黄色みを帯びた白くて小さな花を咲かせます。花はピロイド状の茶色の軟毛に包まれており、花びらは5枚です。5~6月頃にオレンジ色の実をつけます。もともと日本に自生していた種類は、種が大きく、果肉が少なかったため、食用には向いていなかったようです。江戸時代に、果樹としての品種がもたらされたことで、果物としての栽培が開始されたそうです。花言葉は、「温和」「密かな告白」などです。



10月度環境イベント

＜新たな1Rにチャレンジしよう！＞

※「不要なものはもらわない」、「着れない服は知人にゆずる」というおたよりを多くいただきました。身近なところからできることに取り組んでいきましょう。

- ☆ 子どもがよく傘を壊すので、毎回買うわけにもいかず直す事があります。ホームセンターで部品を購入できます。
- ☆ 小さい物を買った時に入れてもらう小さな袋は断っています。
- ☆ 衣類を国際協力活動をする認定NPOに送る事にしました（送料負担ですが）。もう一度役に立つのは嬉しいです。
- ☆ 旅行に行っても、お土産を買わなくなりました。義母が旅行のたびに買ってくるので、数個だけお菓子をもらったり、断ったりしています。
- ☆ 確かに不要な物はゴミになるだけなので、断る勇気が必要だと思いました。
- ☆ 子ども服は知人へ譲っています。また知人から頂きます。まだ着られる物なので頂くと助かるし、とても良い事だと思います。
- ☆ よく外出先でチラシや風船などを配っていたりすると何気なくもらってしまいます。イベント会場などで配っているキーホルダーやシール等も結局不要でゴミになりますね。
- ☆ ついつい買ってしまい後悔する事があるので、よく考えてから買うように心がけています。
- ☆ 最近は季節ごとに3枚くらいの服でいいかもという事に気づき、新しい服をあまり買わないようにしています。
- ☆ 5Rのもとにはリデュースだと思います。食べ物は捨てる事を最小限にし、長く使える物をよく考えて買う。服も必要な物を必要な時に購入する。難しいけど、心がけていきたいと思います。
- ☆ DMは送って来ないように連絡、少し破れた服なども、気に入っているものはレースやリボン等を使って破れを補修して着ています。
- ☆ 整理していたら、使わないタオルや敷き毛布が出てきたので、近くの小学校で行われるバザーに出しました。家の整理にもなり一石二鳥です。
- ☆ リペアは知らなかったです。でもいつもやっている事なので、このまま5Rを続けて行きます。

- ☆ シーツのファスナーが真ん中で外れてしまい、閉める事ができなくなった時は、一番最初の所まで戻し、開いてしまった留め具をペンチで絞めるそうです。
- ☆ 年金暮らしなので無駄使いせず、捨て切れず残しておいた昔の服をリユースしています。近所の人から若くなつたねとお世辞(?)で褒めてもらっています。
- ☆ 以前はコーヒーカスを乾かして脱臭剤として使っていましたが、カビが生えてしまいました。そこで、大体乾いた所で生ゴミと一緒に袋に入れ捨てるようにしたら、ゴミ収集日まで臭わなくなり、再利用もでき良かったです。
- ☆ いつも心がけていれば断捨離や大掃除しなくてもいいのかなと。毎日、実行するのは大変ですが、気持ち良く暮らすため少しずつ取り組みたいです。
- ☆ 我家には「リペア」の達人(夫)がいて、何でも修理してしまうので、ずっとエコ生活ですが、買い替えたい物もあるんですよね。タバコを止めてくれたら、もっと環境にいいんですけど。
- ☆ 一日のお皿洗いを夜まとめて食洗機でします。予洗いはボールに溜めた水で済ませます。調味料の瓶なども一緒に食洗機で洗ってリサイクルに出します。
- ☆ 子どもの制服に穴が開いた時、リフォームの店でかけつぎで直してもらって助かりました。1,000円と安かったです。
- ☆ 子どもは遊びの天才の反面、破壊の天才です。直してみると、おもちゃの構造が分かったりと楽しいこともあります。

10月度の「生物多様性&季語」のテーマ

＜ウラナミシジミ&ミゾソバ＞

※ウラナミシジミはめずらしい柄をしていますね。蛾のイメージを持たれていた方も多かったようです。
 ※ミゾソバはとても可愛らしい花ですよ。ほっこり癒されます。

＜ウラナミシジミ＞

- ☆ 今までチョウチョの名前を気にした事がありませんでしたが毎回勉強になります。
- ☆ レタスや春菊の植えてある畑に、あちらこちら4,5匹が秋を満喫するごとく舞い飛んでました。

- ☆ 本当にシジミのような柄ですね。
- ☆ 秋だけでなく冬以外はよく見かけるチョウですよ。グレーがかった薄紫色で、とても可愛らしくて好きです。
- ☆ 畑でずいぶん探しました。三尺さげのとまっているのをやっと見つけました。
- ☆ 小さな蛾というイメージであまりよく見ていませんでした。アゲハチョウやモンシロチョウはきれいだなと思いますが、蛾のイメージを変えて見るべきですね。
- ☆ 昔、子どもの頃はよく見かけた気がします。他のチョウは見当たりませんが…、見つかりませんでした。
- ☆ 裏庭の雑草に羽をとじていたので、チャンスと思い近寄ると飛んで行き、はっきり模様が見えませんでした。
- ☆ 黒斑点は動物の目のようで、捕食者を誤魔化しているのでしょうか。



＜ミゾソバ＞

- ☆ 散歩中に見かける秋風にゆれる小さなピンクの花は風景に色をそえている。淡々と時期がくれば咲く野の花は強いと思う。
- ☆ 花の名前は知りませんでしたが、よく見かけ可愛い花だと思っていました。
- ☆ 名前の通り水辺や川沿いでよく見かけます。ただ茎にはトゲがあるので、折る時は手に刺さらないように注意するようにしています。
- ☆ 近くの田んぼ道を散歩中、水路の所で見かけました。今まで気にしていなかったけど、とても可愛い花で見つけられて嬉しかったです。
- ☆ 初めて名前を知りました。ピンクの小さな雑草の花と思っていました。野に咲く花はどれも可愛く、時々小さな空瓶に生けたりします。
- ☆ 池の近くにありました。コンペイトウみたいで可愛らしい花ですね。
- ☆ 茎のとげは知りませんでした。先生と一緒に野山を歩いて教えてもらいたいなと思います。知らないことがいっぱいです。

ランニング中、水路に群生していてとてもきれいでした。
 (お写真もご一緒にお送りいただきました。事務局)



通信誌9月号に、「いろんな雑草を摘んでホワイトリカーで漬けて虫よけスプレーの原液を作る教室に参加しました(和ハーブチンキ作り)。」というおたよりを掲載させていただきました。

虫除けスプレーの原液の作る教室に参加した方、作り方を教えて下さい。とおたよりが届きましたので、作り方を教えていただきました。



「和ハーブチンキの作り方」

●チンキって何?

チンキ剤とは、アルコールの力で水溶性と脂溶性成分の両方を抽出でき、有効成分がたっぷり活かせる事、ハーブティーよりも少量の服用で同様以上の効果を得る事ができ、保存期間も長いのが特徴です。(毒草と言われる物や彼岸花、水仙の葉とかはあまり良くない。)

＜材料＞

- ・野草 入れ物に対して1/2~8分目 (例:よもぎ、どくだみ、すぎな)
- ・ホワイトリカー(35度)入れ物に対して9分目
- ・密封瓶

＜作り方＞

- ①瓶と摘んできた野草を洗いキレイに洗い水気が無くなるまで乾かします。
- ②乾いたら瓶の中に野草を入れて、ホワイトリカーを8分目まで注ぎ入れて仕込み完了。
 *ハーブ1:ホワイトリカー3
- ③1ヶ月~3ヶ月以上熟成させたら出来上がり!冷暗所で保存。

＜使い方＞色んな使い方ができる万能エキス

- ・薬として:飲み物に2,3滴入れてコップをコンコンとさせて波動を共鳴させてから飲む。
- ・虫除け、虫刺され:スプレー容器に小さじ1杯(5ml)のエキスの精製水100mlを入れて使います。
- ・化粧水の材料として:使い切りやすい小さ目の入れ物(100ml)にエキスを小さじ1入れて、精製水を9割入れて、グリセリン2,3滴入れて軽く振ったら出来上がり。



♪なんでもおたよりコーナー♪



- 地域の廃品回収のお手伝いに参加。小学生が頑張って集めてくれるので、大人がきちんと仕分けしないわけにはいきません。
- 公共の施設でトイレや廊下など電気のつけっぱなしの所が多くあります。「公共施設の電気ムダ使いチェック隊」なるものがあり、チェック、報告→改善になればと思います。
- 地域の墓地清掃に参加、公園清掃のように墓地も年2回全戸に清掃通知(回覧)がきます。参加が多く、30分程できれいになりました。
- アボカドの種をもらってきて水栽培をしています。芽が出るまで1カ月以上とのんびりさんでしたが、今はもう立派な観葉植物です。毎日、水を取りかえ話かけています。
- 障子を張替たいのですが、なかなか時間がとれません。そこで母の使用済みの水墨画を破れた所に貼る事にしました。どんな風に切っただけに切り絵みたいにできないかと楽しく考えています。
- 石けんを使う時に泡立てネットを使用。さっと流せるのですすぐ時の水が減りました。
- 日が短くなってきたので、太陽の光で室内を暖かくしておき夕方早目に雨戸を閉めると夜になっても暖かくて良いですよ。
- 新しく公民館ができ、初めて清掃活動に参加。掃除用具の不備が見つかり手間取りました。準備の大切さを実感しました。
- さつま芋のツルを短く切って堆肥用にしました。
- 「ばんこの里会館」に、にじいろ堂というレストランがあります。マイ箸持参すればポイントが付きます。廃油(石けんになるそうです。)もリサイクルしてくれます。
- 牛乳パックをたくさんためて子ども用のイスや机など作り、布をはって可愛くアレンジして使っています。結構丈夫で良いです。
- 車を軽自動車に替えました。エコカーなのでガソリン代も減るといいですね。車は高いけど長い目でみるとエコになります。
- 地元の図書館のリサイクルデーで、本を数冊もらってきました。開館時間に行ったら100人くらい並んでいてびっくりでした。
- 日本の溜め池100選に選ばれている池があり感激した。ゆっくり歩きながら秋の自然に触れられて満足した。
- 11/27、津市のエコフェアでは要らなくなったおもちゃの替えっこがあります。子どもが楽しみにしています。
- 外出する機会が少なくなり、テーマの生物を見つけられませんが、でも知らない生物を知る事ができポケ防止になっています。
- 駐車場の隣から雑草が伸びてきて車のセンサーに引っ掛かるようになりました。主人がきれいにしたら、虫がすっごく減りました。草抜きって大切ですね。
- 完璧を求めると苦しくなってやめてしまうので、自分で出来る範囲で楽しく周囲を巻き込んでステップアップをしていきます。

編集後記



衣替えの時期になると、「この服一回も着ていないなあ」と思うものが多々あります。今年の冬はコートは買わずに、昨年着ているコートを着まわそうと思っています。

物を増やさないということは大切ですよね。
(伊東)



おたよりコーナー



(センター名) (お名前) 様
組織運営部 Tel:059-271-8503 担当:伊東、松田