



洗面・風呂

●水道の栓（止水栓）



- ・ 節水コマをつけている。
- ・ 止水栓を調節して水量を少なめにしている。
- ・ こまめに水を止めている。
- ・ ちょっとした手洗いの水量は鉛筆の太さを目安にしている

●石けん



- ・ ネットに入れて使用。泡立ちいい！
- ・ ゴムを巻きつけて使用。泡立ちイイ！

※泡が汚れを落とすポイント！

少ない石けんで、たくさん泡立てるのが秘訣ですネ！

- ・ 乳液の使い終わりは、水を少し加えシェイクしてボディーローションに！

●シャワー

- ・ こまめに止めている。
銭湯でも同じ！
- ・ 朝シャンを止めた。
- ・ できるだけ浴槽の湯を使っている。



●お風呂の入り方

- ・ 家族は続けて入っている。
- ・ 入る直前に湯を沸かしている。
- ・ 毎日から一日置きで十分だとわかった。
- ・ 湯船に入っている間は照明を消してローソク（アロマキャンドルなど）でリラックス&省エネ！



洗面・風呂

- ・入浴中は、脱衣場の照明 OFF
- ・浴槽湯にはできるだけ自然のものを入れる。

ハーブやしおれた大根の葉を乾燥させて入れている。

大根の葉や茎は適当な長さに切り天日干しをする。

※干し葉は、昔から薬湯として使われ、干した大根の葉に含まれるカルシウムや鉄分が皮膚から吸収され、肩こりや腰痛、疲労回復などに効果があるそうです。



- ・給湯器のスイッチは、つけっぱなししない。

●洗 髪

- ・汚れを落としてからシャンプーする。
- ⇒わずかな量でよく泡立つ。

●残り湯

- ・洗濯(衣類や足マットなど)
- ・拭き掃除
- ・靴やスニーカーを洗う
- ・玄関まわりの掃除

などに利用！

