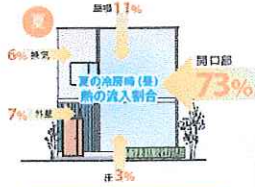


## 緑のカーテンを育てるコツ

窓から入る熱気が多い

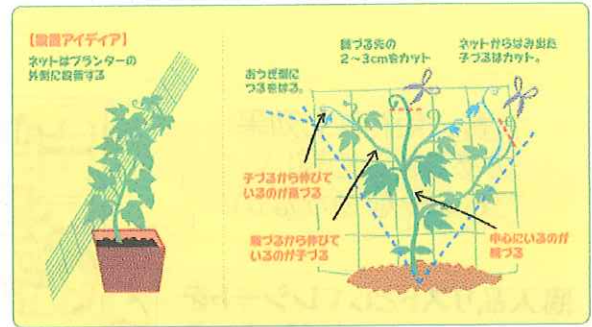
遮熱



西日や強い日差しで部屋が暑い  
という人には「遮熱」が重要です。

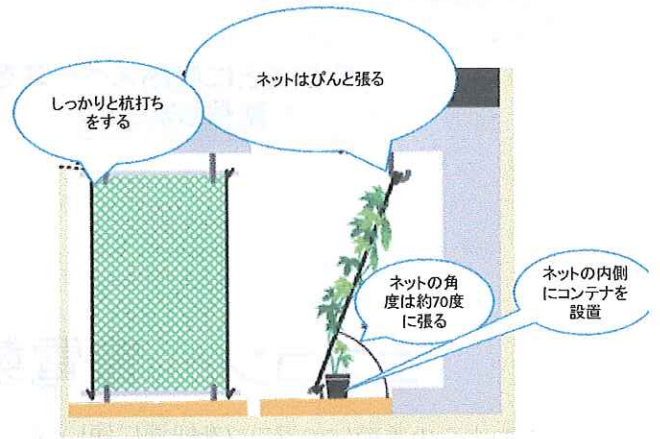
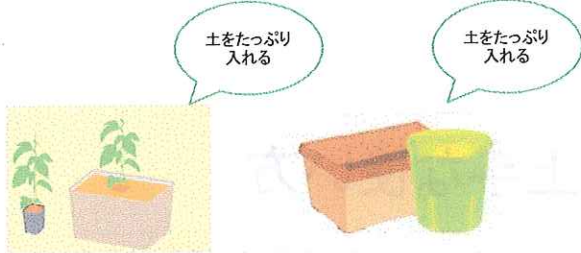


## 全国的に人気はゴーヤ



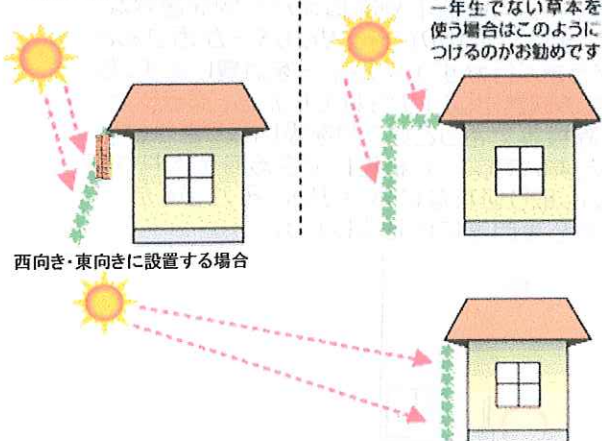
## プランターの大きさ

普通の大きさの園芸用プランターはたっぷり土を入れて1本だけ植えます  
野菜用の深めのプランターで2~3本植えます



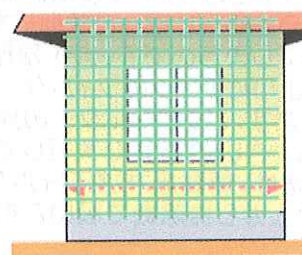
つるの先まで水があがるように水やりは毎日たっぷり

南向きに設置する場合



西向き・東向きに設置する場合

## カーテンの大きさ



窓の面積より少し大きめですこし広い範囲をおおいます

特非)e-plus生涯学習研究所  
小林 由紀子

# 冷蔵庫の整理整とん

「困りごと別対処法」

捨てられない残り  
ものがたまりがち

食費の節約にも効果  
のあるまとめ買い、  
でも必要な物がない

購入品リストとしてレシートを  
活用するのはいかがでしょう



残ったおかずを透明コンテナ  
にしまって中身がわかるよう  
にしましょう

庫内で思いが  
けないモノを発  
見してしまう

あらかじめモノの場所  
を確保しましょう

知らない間に買い置  
きが切れたり、行方  
不明になってしまう

家族ごとに収納スペースを  
確保しましょう

計画を立てて買い込んだ  
食材が庫内で腐ってしまう

冷凍庫を活用しましょう。  
常温保存でOKなものは  
冷蔵庫の外に出しましょう

# エアコン 家電製品の上手な使い方

これからの季節にエアコンを快適に使い、お部屋の空気もきれいな状態にしておく普段のお手入れの仕方をご紹介します。エアコンは部屋の空気を吸い込み、熱交換器という本体の部分に空気を通し、ここを空気が通り過ぎる間に冷やしたり暖めたりします。エアコンの吸い込む力はかなり強いので部屋のホコリまで一緒に吸い込みます。フィルターは少しあら目なので細かいホコリなどはフィルターを通り過ぎ、熱交換器や送風ファンにたまります。

このホコリにはダニの死骸なども含まれ、ハウスダストとなって身体に悪影響を与えるもので含んでいます。一方、エアコンの冷房・除湿運転をすると空気中の水分は熱交換器に残り、ホコリが多いと水分を吸って湿った状態になりすぐにカビが生えてしまうのです。まず部屋のホコリをためないようにエアコンのフィルターは2週間に一度掃除します。このフィルターの掃除は省エネの効果も大きいのでぜひ実行してください。簡単な方法は、新聞紙1枚をフィルターの下に敷いてその上から掃除機で吸いこむとよいでしょう。

汚れのひどいときは、シャワーを使い水の勢いでホコリを落とし洗剤で洗って下さい。また、付属の空気清浄フィルターは半年位で取り替えるのが理想です。普段は水分を内部に残さないためには、冷房・除湿運転後は、内部乾燥運転か送風運転を10分～20分するとよいでしょう。

次に、室外機は外の空気と熱交換をする大切な装置です。よく日が当たる場所にある室外機はすだれなどを使って日光が当たるのを防ぐだけで、エアコン効率や電気代が10～20%改善するとも言われています。また、周りに植木や鉢植えなど物を置かないようにしましょう。中のフィンやカバーが汚れると熱交換がうまく行かずエネルギーを消費します。もし、室外機の吹き出し口が汚れていたら、ブラシでこすり掃除機等でざっとほこりを吸い取りきれいにしておくとうよいでしょう。私達にできるお手入れはここまで、もし取り切れないホコリやごみが多たまっていたら専門家に任せましょう。

