

四万十市

寺尾 由美子さん (高知友の会)



### 『感謝で楽しむ省エネ生活』

■活動時期 → 毎日

■活動場所 → 自宅

■主な活動メンバー

寺尾 由美子さん

(友の会 中村最寄のメンバーは4名)

(高知友の会全体では70名ほど)

### ■節約すること＝生活の楽しみとなること

(取り組み内容)

#### ◆「鍋帽子」の活用

「鍋帽子」は保温時に鍋をすっぽり覆う、鍋専用の帽子。10年ほど前、高知友の会で作り方、活用方法を教わる。以後自宅ではもちろん、中村の小中学校、老人会、5年前からはこども劇場(月に一回の料理教室)でも活用。

#### 【「鍋帽子」を使うメリット】

- ☆電気代節約。(炊く時、保温時)
- ☆電磁波がでない。
- ☆おいしい。お米も野菜も甘くなる。
- ☆災害時にも活用させることができる。
- ☆ガス台につかなくてよい。  
→作りかけで出かけられる → 手間が省ける。

#### ◆友の会を通して生活スタイルを見直す

友の会での交流の中、エネルギーの消費には「適量」というものがあることを知る。(ex.ラップは年間2本、S30年代の暮らしがちょうどいいという話など。)

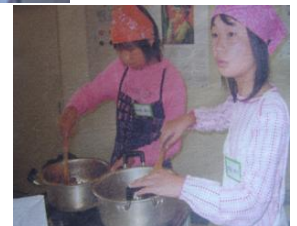
戻ることはできないから少しでもできることからやってみようと思ったことがきっかけでH13年、自宅の光熱費の削減に取り組む。

#### (※友の会とは)

1930年「婦人之友」読者の集まりとして全国友の会が発足。年齢は20代~90代まで様々。会費月1500円。



料理教室の様子



#### ◆取り組みの成果

H13年に取り組んだ光熱費の削減。結果月17%、お金にして4691円削減。年間56292円。家計簿をしっかりとつけていてこそ出るデータ。友の会では家事家計の講習会も行っている。

## ◆寺尾さんの実践例

### 【光熱費の削減】

- ・そこらじゅうのコンセントを手当たりしだい抜く。  
(トースター、携帯の充電器、ジューサー、コンポ)
- ・脱衣所の電気を消す。
- ・毎週木曜日は冷蔵庫の掃除をして(食べ忘れていたものはないかチェック)弱にする。
- ・2台あった冷蔵庫の1台(お歳暮でいただいたものなどを保存)の電気を、中身を使い切って(お裾分けして)消す。

### 【鍋帽子の活用した調理例】

#### ☆ご飯の炊き方

- ①水はお米の2割増し。鍋はなるべく厚手のものがよし。
- ②米を洗い30分位ザルにあげておく。
- ③火にかけ沸騰したら強火3分、弱火7分
- ④火からおろして鍋帽子をかぶせて10分。
- ⑤出来上がり。

#### ☆食べる分だけ炊いてあとはおにぎりに。

- あまれば焼きおむすび、
- さらにあまれば潰して揚げる(子供のおやつにもよい)

### (鍋帽子の入手方法)

「鍋帽子」は全国友の会で2500円で販売。

商標登録されているため、作り方は公開できないが、材料の布(木綿、ウール、リネンなど)を持参すれば(友の会のメンバーが)1500円で作成してくれる。

### 【その他の取り組み・工夫】

- ・てんぷら油は使わないタウンページですいとお風呂の炊きに燃やす。
- ・お風呂の薪は廃材を利用。
- ・夏場は太陽パネルで沸かすため必要なし。
- ・ゴミはコンポストへ
- ・みかんの皮は干してお風呂に。

### 【取り組み・工夫】



ゴミはコンポスト



みかんの皮は干してお風呂に



お風呂の薪は廃材を利用

## ◆取り組みを実践するポイント

生活の中で常に感謝の気持ちと楽しむ心を大切に…

## ◆県民の皆さんに一言

生活をみつめること＝社会の状態を知ることでもあります。

(平成21年8月現在)