

冬のあったかスタイル!!



断熱リノベ～内窓編～

★内窓 DIY (日曜大工) で断熱★

～こうもといおりの部屋を自分で断熱リノベしてみたら～

内窓をつけると・・・

- ・断熱効果アップ
- ・結露防止

プチプチシートを貼るだけよりも



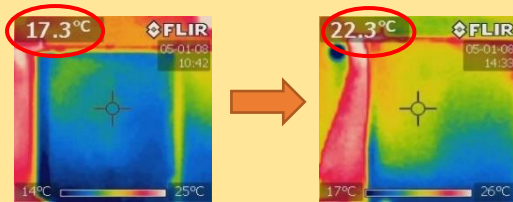
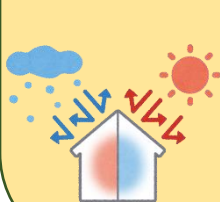
寸法：高さ 1810mm

幅 1750mm



ポリカーボネート板を
使った内窓をはめ込む。

断熱効果あり!!



内窓をつけるだけで表面温度が5℃アップ!



引き戸でも
1-2 時間で完成!
お手軽です!

★当センターも 2 種類の内窓で 断熱してみました★



- ・ポリカーボネート窓
- ・スライド式で開閉できます

14.4℃ → 1 時間後 18.7℃

スタッフ一同断熱効果を実感!

- ・プチプチシート枠
- ・はめ込み式で開閉はできません

14.5℃ → 1 時間後 19.4℃



さらに・・・

エコ端会議に出たスタッフが「自分でもやってみよう!」と、自宅の極寒(?)のトイレ窓に内窓を付けてみました★



5.5℃ → 9.6℃

見た目かわいく
「冷やっと思」も
なくなりました(∩_∩)



《断熱内窓ワーク》～実践編～ やります!
3/3(土)学生向けアパート(鳥取市津ノ井)
3/21(水・祝日)シェアハウス(米子市法勝寺)

簡単! 快適! ～アイデア編～

とっとりエコサポーターの熊谷春美さんに紹介していただいた
冬を温かく過ごす3つの工夫を紹介します。



熊谷 春美 さん

①エコ湯たんぽ nuku²

蓄熱式コードレス湯

たんぽは 20 分間の充電で電気代は 2.5 円。車移動が短時間でも、エコ湯たんぽを膝に乗せたり腰に当てたりでホカホカ。もちろん車内暖房は不要。十分暖の取れない環境でもエコ湯たんぽを携帯し、年配の方や身体障害のある方の膝に乗せるととても喜ばれます。

②プチプチカーテン

突っ張り棒にプチプチシートを掛けるだけ。

玄関や窓に設置することで冷気が室内に入るのを防ぐことができます。

貼り付けないので超簡単!
おススメです!



③身体から発熱?!

肩甲骨ストレッチは体を温め、姿勢の改善に役立つ一挙両得! 二つ紹介します。

- ① 肩に手先を置きできるだけ大きくゆっくり肘を大きく回す。(前に後ろに5回ずつ)
- ② 片手を遠く前に伸ばす。引っ張られている意識を持って前から上に後ろに大きく回し、真後ろに到達したらふっと脱力しながら手を下ろす。(左手、右手2回ずつ)

