

わが家の 省エネ・暖房流作战 総括

昨年から電気や油などの燃料が高くなるというお触れが出ていたため、我が家では結構絞って臨んできていたが、そこに、今冬は十年来の最強寒波襲来ということで、ひとしお厳しい対策が必要となった。

それなら、いっそのこと「楽しんでしまおう！」となって、

①湯たんぽを用意。

（ポリエチレン製で、両足を揃えた程度のサイズを購入）、もうひとつ、巾三〇×四〇×高さ二〇センチほどの、段ボール箱を用意。上蓋を中に織り込んで蓋無しの状態にする。そして、

・湯たんぽにお湯を満たして毛布でがっしりと包み、箱に入れれば、ハイ、「暖ボール炬燵」の出来上がり。

そこに、足湯のように両足を揃えるように入れて入れる。

当然、起きている間の局所暖房だが、就寝前まで暖かければ、本来の布団の中へ。

お湯の温度は七〇度以内にすべきということで、燃料費は、お湯を十数分沸かすガス代で済む。

次の朝には、中の冷めたお湯をそのまま流用すると四、五分で所定の温度に。

暖かさは包む毛布などで調整、低温やけどは、くれぐれも要注意！馬鹿にははいけない。

・普段の冬、マンションの我が家では、十二月暮れになって、電気カーペットのみの暖房で足りている。外界に直接接していない真ん中の部屋に居るようにしていると、部屋がそれほど寒く

ならない。真夜中を除いて、外気温と室内温度の差はほぼ一八、九度はある。

両隣りさんが飼い犬のために暖房を早い時季から使用し、上下階のお宅にも囲まれているからであろうと思う。

エアコンはもとより、これまでストーブは電気も灯油も使ったことはない。

さて今年、省電力ということで、電気カーペットもやめた。しかし、幾分痩せ我慢の向きがあるため、スイッチオンにしよるか迷う時があつたが、結局乗り切ってしまった。

そして

②体感が、少し寒さを覚えるようになって来たら、狭い部屋の中で運動をする。小刻み走りや大股歩き、シャドウボクシングの真似をしたり、空手の型もどきや、スクワッドをしたり、十五〜二十分もすれば汗が出てくる。日に2回程度行う。身体に良いと信じて行つた。

もちろん、毎朝三〇分のペランダの体操は欠かさない。

③食間では温かいコーヒーを楽しんでいるが、この冬場では、さらにトロツとした葛湯を飲んで胃の中が長く温まるようにしてみた。結構、身体が温かく落ち着いて気に入つた。

なお、やせ我慢したため、前立腺ガンの腫瘍レベルを気にしていたが、嬉しいことに良好に転じた結果が出て、ホツとした次第。

そして、右の準備と作業はすべて僕が担当。同窓諸兄に空けられていた家事貢献度に、少し詰め寄ることになったか？

無論、湯たんぽのお湯やセッティングは連れ任せである。

(この投稿は、歳より二人の冗談のような暮らしぶりを晒すようで、恥ずかしいから止めて！と脇から強く言われたが、少しは家事の役に立っているところを自慢したくて)