

円山方面生活勉強より

生ごみ減量から

プラスチックフリーを考へて

渡部 祥子 (40代)

最寄会で、プラスチックフリーについて話した際に、生ごみを減らすことが、ポリ袋の使用減につながるの、ごみを乾かして捨てるのが大事だね、という話題になりました。最寄の方が完全に乾いたスイカの皮を見せてくださったのですが、スイカとは思えないほど、しぼんでいて、面白いな!と思いました。私も、野菜、果物の皮、コーヒーと分けて乾かしてみました。小学生の子ども達が「ごみだ、汚い!」と嫌がったのですが、「ごみだけど、臭いもしない汚くないよ」というと関心を持った様でした。毎日乾かしているうちに、具体的にどれくらい減ったか知りたくなり、量ってみました。乾かす前と後で100g以上減っていた日もありました。

種類	前 (g)	後 (g)	減量率 (%)
スイカ	20	54	▲66
りんご	92	53	▲39
バナナ	42	34	▲8
茶コフェ	45	29	▲16
合計	299	170	▲129

高学年や果物の水分が乾燥してへたと思いましたが、思ったよりへたが少なかった。(おつぎ)

はかてるのを見ても楽しいです。

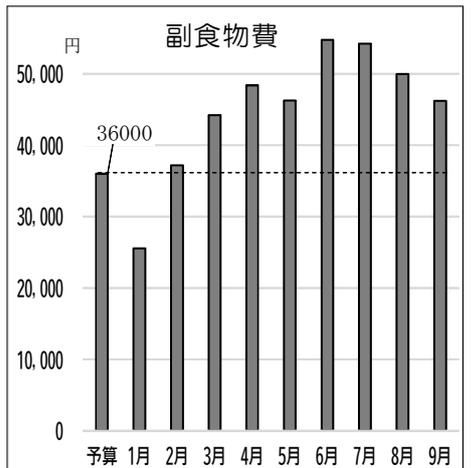
お菓子作りが好きな長女が「砂糖で100gは結構な量!」と驚いて、より興味が湧いたようで3人で1週間実験と称して計量を続けました。ごみを乾かし始めてから、今まで捨てる時に沢山使っていたポリ袋の使用が減りましたし、臭いもしなくなり本当に快適です。ごみ袋も小さくなりました。今はダンボール堆肥に挑戦中です。成功するか少し心配ですが「来年はこの堆肥を使って美味しい野菜を育てたいね!」と子ども達と話しています。

副食物費の内訳から見えてきたこと
枝松 淳子 (40代)

(夫50代 長女高校生 二女中学生)

表は副食物費の9ヵ月を表したものです。今回9ヵ月の内訳をみると1月以外は予算を超えていました。3~4月は娘の卒業と入学祝、4~5月は私が働き始め、コロナで中高が休校になり毎日の昼食を給食メニュー通り娘たちに作ってもらう事を思いつき食材を買い揃えました。その後は仕事の忙しさと疲れから多めに買っていました。副食物費の内訳を7月まで出来たので書き出してみました。予算36,000円に対して実際の金額は平均43,126円でした。この機

会に目安の量と照らし合わせてみました。すると、肉類は予想以上に食べていたこと、野菜・牛乳・乳製品は少なかったことなどが分かりました。そして目安の量を食べると副食物費は毎月45,800円位が必要と分かりました。我が家では1週間に1度の買い出しで週の終わりには冷蔵庫内はだいたい空になります。そのことから9ヵ月平均43,126円は必要だったことが見えてきました。予算立ての時、削るのは食費しかないと考えていましたが、来年の予算を立てるときは食費も必要な分の金額を取りたいと思いました。



今年のテーマ 「真実の交わりを求め 愛と協力でつながろう」

「共に生きるために 適量の生活を」

桜山方面生活勉強より

消耗品から見た私の生活

米澤 恵智子

方面で住居家具費の消耗品を調べてみようということになり、初めて1年間つけられた家計簿(入会4年目)も見てみたくなりました。どうしてこんなに使っていたんだらうとびっくり。生活ぶりが手に取るようにわかり、22年前の自分に会えたようちょっとほっこりしました。

ラップとアルミホイルは必要と特売の時に買いだめして、やり繰りするのがよい主婦とっていました。ラップの原料が石油・アルミホイルは大量の電気を使って作っていることを知りました。

ラップを使わない習慣を

- ・半分に残った果物は切り口をお皿に伏せる
- ・入ってきた袋を再利用する
- ・残ったおかずは、食器で蓋をする、容器に移す

アルミホイルは使わない

- ・魚を焼く時敷くのをやめた
- ・おにぎり、サンドイッチは容器に入れて使わない工夫がすぐに家計簿の数字に表れるのが面白く、小さなことでも実行すれば環境を守ることにつながると自覚をした始まりでした。

また、コマースの影響を強く受け、トイレやお風呂など用途にあった洗剤が必要とっていました。「石けんさえあれば大丈夫」「まずは湯拭き それから石けんを使う環境に負荷をかけない順番でね」と教わりましたが、心のどこかで私1人が生活を変えたところでどうなるのかとっていました。

でも、生活の実践から裏打ちされた先輩の言葉は、やらずにはいられない説得力がありました。出来ることをやっといこう、私の生活のもの持ち方、買い物の仕方どれ1つとっても社会に繋がっていると気づかされました。

今年の生活を見ると、プラスチックフリーの呼びかけに洗い布は色々な天然素材のものを試しています。退職してからコーヒーは夫が入れてくれて、それが夫婦にとって大切な時間になっています。自粛でさらに飲む回数が増えました。使い捨てのコーヒーフィルターが多いことが気になり、夫と相談してステンレスフィルターに変えようと予算に取

ることにしました。22年前と消耗品の合計金額はあまり違いませんが、ものの選び方が変わってきました。

小さなことでも生活を変えていく、一つひとつの選択が意味あるものを感じられたのは、家計簿をつけ、友の会にいるからだとしみじみ思いました。

住居家具費 消耗品調べ

1998年1年間			2020年11月まで		
品名	数	円	品名	数	円
洗い布	3	240	洗い布 (レース糸) セール	200	200
			洗い布 (セルロースシート) いたわし	2	125
					680
ラップ	7	806			
アルミホイル	8	485			
アルミケース	3	294			
食器洗剤	4	1917			
お風呂洗剤	1	98	固形石鹸	8	768
住居洗剤	1	148			
トイレ洗剤	1	168	クエン酸	1	360
ガラスクリーナー	1	128			
クレンザー	2	166			
キッチンブリーチ	1	78			
漂白剤	1	100			
洗濯槽クリーナー	1	498	漂白剤	2	550
キッチンペーパー	4	554			
コーヒーフィルター	200枚	356	コーヒーフィルター	440枚	944
漬物袋	95	95	紙ひも	235	235
三角コーナーネット	510	510	ボカシ (生ごみ堆肥化)	900	900
ごみ袋	100	100	ごみ袋 50	30枚	300
			ごみ袋 100	10枚	200
			ごみ袋 200	10枚	400
台布巾	150	150	台布巾 (在庫)	2	540
			重曹・石けんクレンザー		
			油こしフィルター		
			布巾類・ごみ袋		
合計金額		6891	合計金額		6202