

シニア二人暮らし

夏の光熱費 節約10か条

 エアコンは我慢しない！

節約より、まず熱中症予防。

暑い日は、昼も夜も無理せずエアコンを使いましょう。

やること	節約のコツ
①  昼間は二人で同じ部屋に	エアコンはできるだけ1台で
②  エアコンは我慢しない	暑い日は適切に使う。夜も無理に切らない
③  扇風機と一緒に使う	冷たい空気を部屋全体に回す
④  カーテン・すだれを使う	強い日差し、特に西日を入れない
⑤  エアコンのフィルターを掃除	目詰まりを防いで効率よく冷やす
⑥  冷蔵庫を詰め込みすぎない	冷気が回るように整理する
⑦  炊飯器の長時間保温をやめる	残ったご飯は冷凍保存
⑧  電気ポットは必要な時だけ	一日中の保温を減らす
⑨  誰もいない部屋はOFF	照明・テレビ・エアコンを確認
⑩  お湯・洗濯もひと工夫	シャワーは短め、洗濯はまとめて

二人暮らしだからできること

「家全体」ではなく

「二人がいる場所」を快適に。

昼間 → 二人でリビング

夕方 → 寝室を冷やしておく

夜 → 暑ければエアコンを使って眠る

ここは節約しない！

 エアコン  水分  食事

暑さを我慢してまで、電気代を節約しない。

節約するならこちらから

💡 無人の部屋 📺 テレビ 🔥 長時間の保温
🚿 給湯 ⚡ 使っていない家電

🌻 「少しずつ、無理なく」が一番の節約です。

健康を守りながら、この夏を乗り切りましょう。