



WARMBIZ

..... 一人ひとりが、やさしい冬をつくれます。.....

暖房のエネルギーを抑えたり、着こなし方を変えたり、みんなで鍋を囲んだり。
一人ひとりが、昔からの知恵と現代の工夫を取りいれて
日本の冬をぽかぽかに。みんなで楽しみながら、WARM BIZ。

衣食住の、あった丸の心得!!

衣服の工夫を心掛けるべし

- 首、手首、足首の三つの首をあたためるべし。
- 機能性素材の下着や腹巻など、体幹をあたためる工夫をすべし。
- マフラーやストールで、「オシャレ」にあたためる工夫をすべし。

食べ物の工夫を心掛けるべし

- みんなで鍋をつついて楽しみながら、からだも室内もあたためるべし。
- 根菜やしょうがなど、からだの内側からあたためる食材を選ぶべし。
- 一日の始まりは朝食をしっかりと摂って、寒さに強いからだをつくるべし。

住まいの工夫を心掛けるべし

- 窓やドア付近に注目し、あたためられた空気を逃がさない工夫をすべし。
- 暖房に頼りすぎず道具や小物で、室内の温度を20℃以下に保つ工夫をすべし。
- 体感温度をあげ、暖房効率を良くするために、適度な湿度を保つべし。



WARM BIZ(ウォームビズ)とは・・・冬の地球温暖化対策の一つ。オフィスでも家でも、室温20℃の暖房設定で快適に過ごすことのできるライフスタイルです。