



WARM BIZ

..... 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。

● 機能的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。