

「COOL CHOICE」とは、低炭素社会実現のため、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策となるあらゆる「賢い選択」を促すものです。

オリジナルの「MY COOL CHOICE」をみんなでシェアして、

STOP 温暖化!



自転車愛用!

私は毎日自転車を愛用しています。少し距離がある場所に行くときには面倒なこともあります。健康とエコ(お財布も)の為に利用しています。以前、テセ選手が自転車で練習場に行く姿を見かけました。リンとした姿に声かけも出来なかったです...その時に私も頑張ろうって思いました。エスパルスのエコに対する取り組み、他サポの友人からも大絶賛! 誇りです。

静岡市清水区 50代女性

重ね履きをします!

冷え取りをしています。靴下も肌着も絹ウールと重ね履きをしています。絹は自然のものなので地球にも優しいですし、排毒作用があり自分の体の悪いものも出してくれてさらにとても暖かいのでみなさんにおすすめです。寒い長野県に住んでいますが、冷え取りのおかげで暖房の設定温度が低くても大丈夫です。夏も冷房で冷えすぎるので靴下は重ねていますが、ウールは汗を外にだしてくれるのでベタベタせずとても快適です!

長野県 40代女性

電力の使用を控える!

電気ポットを使わず魔法瓶にする
暑ければ窓を開け エアコンの使用を控える
テレビを見ているときやパソコン使用時
部屋の明かりは消す
電力等の使用を控えるため あまり家にいない
(暑い夏は商業施設や図書館等で過ごす)
バスで通勤

静岡市葵区 40代女性

自転車で行く!

エスパルスのホーム戦、練習場には自転車で行く!
私は家からアイスタや三保まで遠くないのでホーム戦や練習場まではなるべく親に車で送ってもらわないで友達と自転車で行くようにしています。自転車で行くことで少しだけでも排気ガスが減ると思います。さらに自力で行くことで私も気分がスッキリします。送り迎えを面倒くさがる親の機嫌も悪くならなくていいです笑
自転車で行くだけで一石三鳥になる気がします!

静岡市清水区 10代 女子

残さず食べます!

ごはんを残さず食べます。

静岡市清水区 6歳 女子

ネットで日よけ、防音シートで防寒!

夏はベランダにネットを張って日よけをし、エアコンの節約をしています。温度は29~30度設定で過ごしました。
冬は床に防音シートを引き、これが防寒にもなり暖房代を抑えています

静岡市葵区 40代女性

自動車を控える!

我が家のクールチョイスは、自動車を控えることです。
雨が降らない時は、徒歩か自転車でお出かけします。小学生の子どもも、いろいろな道を行くので楽しそうです。
車の時より、いろいろな草花やにおいも感じる事が出来るし、少し疲れて運動にもなります。
エコで節約にもなり、一石二鳥です。

静岡市清水区 40代女性

ペットボトルを活用!

お風呂に入る時ペットボトルに湯船のお湯をいれ、ペットボトルの蓋をして、そのまま湯船に浸らせておいて、その間に髪や体を洗って、お風呂から出たらそのペットボトルの周りを拭いて布団の中に入れておくと湯たんぼ代わりになります。
夏はペットボトルにお水を入れて凍らせておけば寝苦しい夜も快適に過ごせます!
頭につける氷枕より首元などリンパを冷やした方が早めに冷やせます!

東京都 20代女性

無駄を省く!

私は、無駄を省くことが温暖化防止に繋がると考え、主人と娘に次のように声を掛けています。
○シャワーじゃなくてお風呂に入んなよ
○お風呂に続けて入って ○冷蔵庫、早く閉めて
○水道、閉まってなかったよ
○電源切れてなかったよ
○電気、消して ○テレビ、消していい?
○充電できてるんじゃないの
○もうペットに保温しなくちゃダメなの?
○早く寝なよ ○雨戸を開けなよ
○歩いて行くよ ○スピード出し過ぎ!

静岡市葵区 60代女性

新車に買い替えます!

新車に買い替えます、エスパルスがJ1に昇格したらと続けた。営業マンが笑った。何年先になるだろうという表情を忘れない。前半勝ち切れずにいた頃、家の照明をすべてLEDに替えた。なんと電気代は3割も減りエスパルスは勝ち点3を積み始めた。暑い夏にはエコタイプのエアコンにした。部屋は涼しく試合は熱く希望の光が見えてきた。そして1年前の約束通り新車の契約をした。さあJ1へ続く道楽しいドライブに出かけよう!

静岡市清水区 60代女性

省エネ&CO2削減!

省エネ&CO2削減/スタジアムへ行き、TV観戦でなく直接足を運んで応援することで電力を節約する。自家用車でなく公共交通機関を使いCO2の削減を心掛ける。

ウォームビズ/じっと応援せずに、自由席で全身を使って応援し体を温めることで暖房器具の使用を控えて省エネにつなげる。また、動くことでジムなどに通わずに、ダイエット、シェイプアップ、体力増進につなげる!!特に勝ち口!!

三島市 30代女性