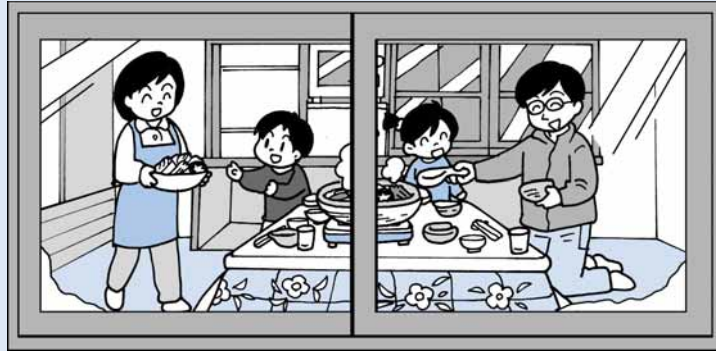


# みんなで あったか

## ウォーム シェア



寒さが厳しくなるこれからの時季は、給湯や暖房などで何かとエネルギーも使いがちです。

今月は、皆さんからお寄せいただいた家庭でできる節電やウォームシェアのアイデアと、みんなで楽しめる北区のウォームシェアイベントをご紹介します！家族や友人とエコライフを楽しみませんか？

### 区民の アイデア①



### ☆家族や友人とこたつで楽しく☆

あひこけん  
と  
～安彦健斗さんの場合～

家族や友人と一緒にこたつを囲んでトランプなどをして楽しんでいます。みんなで入るこたつなら、一度温まれば電源を切っても暖かく過ごせます！楽しく過ごせて心も体もホットになりますよ。

### ☆リビングで運動あつたまります☆

くまくらまい  
～熊倉舞さんの場合～

リビングで、夫婦一緒に筋力トレーニングやストレッチをしています。

体も温まり、ダイエットにもなり、夫婦のコミュニケーションもバッチリで、一石三鳥ですよ！



### 区民の アイデア②