那覇・南風原クリーンセンター還元施設 環境の杜ふれあい

ふれあいeco通信 vol.66 2023.12発行

2023-2024年末年始営業時間のお知らせ

12/28(木)	12/29(金)～1/3(水)	1/4(木)
17時閉館	休　館	通常営業

ふれあいecoコラム この指と～まれ! vol.4

環境や人にやさしいエコな大掃除をしてみませんか！？

いよいよ12月になりました。一年の終わりには大掃除でスッキリしたいですよね。大掃除のために、様々な洗剤や掃除道具を買い揃えようとしている人もいることでしょう。

でも、ちょっと待って。世の中に溢れている洗剤や便利な道具の中には、環境や人に負荷をかけてしまうものがあることをご存知でしょうか。そこで今回は、できるだけ自然や人に負荷をかけないエコな大掃除をする方法を紹介します。

「頑固な汚れもこれ一本！」といったキャッチコピーのついた洗剤が店頭に並んでいるのを見かけたことがある方も多いのではないでしょうか。実は私たちが普段利用している多くのこれらの洗剤は、汚れを落とすために石油や化学物質を含んだ合成洗剤となっています。合成洗剤は合成界面活性剤という分解されにくい性質の化学物質を含み、それが生活排水として家庭から川や海に流れ込むと、魚などの生態系に悪影響を与えてしまうと言われています。最近は洗剤の改良や下水処理技術の向上により、環境への影響が配慮されてきてはいますが、100%分解できるものではありません。できるだけ使用を控えることが、自然を守ることにつながります。また、人への影響も心配されます。洗剤を使って手が荒れるのは、洗剤の成分が手をコーティングしている皮脂まで落としてしまい、刺激を受けやすくなってしまうからです。

そこで、「ナチュラル素材」を使ってお掃除することをおすすめします。「ナチュラル素材」を活用することで、人にも自然にもやさしいお掃除をすることができるんですよ。

それでは、４つの「ナチュラル素材」をご紹介したいと思います。

◆ナチュラル素材その1「重曹」

重曹はお菓子を膨らませるために使うものですので、安価で安心して使えます。重曹に少量の水を加えてペースト状にしたものは、頑固な油汚れをこそげ落とすのに有効です。電子レンジや冷蔵庫の中の掃除には水100ml に対し小さじ1の重曹を溶かし、スプレーボトルに入れて直接庫内に吹きかけて布やペーパーで拭き取ります。汚れが落ち、消臭効果もあります。電子レンジの場合は、重曹水を耐熱容器に入れレンジを数分加熱し、蒸気を充満させてから庫内を掃除するとさらに汚れ落ちが良くなります。

※アルミ、銅、白木、大理石等のアルカリに弱いものには使用しない。

◆ナチュラル素材その2「クエン酸」

シンクまわりの水垢汚れには「クエン酸」がピッタリです。水200ml に小さじ１のクエン酸を溶かしたものをスプレーボトルに入れて使います。水垢汚れには直接吹きかけてこするだけでいいですが、こびりついて落ちにくい場合は、ティッシュにクエン酸水を含ませてクエン酸パックが効果的。30分ほど置いてからこするとピカピカになります。排水口のぬめりは重曹とクエン酸の両方を使います。重曹の粉をふりかけた後にクエン酸スプレーするとぬめりが簡単に落ちます。

◆ナチュラル素材その3「お酢」

お酢はシンクや浴室の水垢や石けんカス、カビに効果的。水100ml に対しお酢100ml を混ぜてスプレーボトルに入れて吹きかけ、拭き取ります。お酢には消臭効果、殺菌・抗菌効果もあるので菌の増殖を抑え、カビ対策にピッタリです。

◆ナチュラル素材その4「セスキ炭酸ソーダ」

セスキ炭酸ソーダは重曹と炭酸ナトリウムが入ったもので、重曹よりもアルカリ度が高く水によく溶け、少量で効果が出るので台所掃除に最適。換気扇の油汚れやコンロまわりの壁面、床の汚れに使います。水500ml に小さじ1のセスキ炭酸ソーダを溶かしたものをスプレーボトルに入れて吹きかけ、拭き取ります。油汚れだけでなく、棚や冷蔵庫の取っ手の手垢もよく落ちます。

いかがでしょうか?
今年はナチュラル素材を活用したエコな大掃除をぜひお試し下さい!
そして良いお年をお迎えください。

●ワンコイン体験会のご案内

月 火 木 金 日

各講座ワンコイン(500円)で体験できちゃいます！！

日	講座	定員	対象	時間
1/15(月)	ディスコフィットネス&ストレッチ	15名	成人(男女)	10:30～12:00
1/15(月)	背骨コンディショニング体操	15名	小学生以上(男女)	14:00～15:30
1/15(月)	リトルチアダンス	10名	4～6歳の女子	16:00～16:50
1/15(月)	アロマ・ナチュラル・YOGA	15名	18歳以上(女性のみ)	19:30～20:45
1/9(火)	癒しのアロマヨガ～心も体もスッキリ～	17名	全年齢(女性のみ)	10:00～11:00
1/9(火)	赤ちゃんと一緒のリフレッシュママヨガ①	15組	2ヵ月以上のお子様とママ	10:00～11:00
1/9(火)	赤ちゃんと一緒のリフレッシュママヨガ②	15組	2ヵ月以上のお子様とママ	11:30～12:30
1/9(火)	キッズチアダンス	10名	小1～小4の女子	17:00～18:00
1/11(木)	美ボディシェイプ&ストレッチ	12名	中学生以上(女性のみ)	10:30～11:30
1/11(木)	大人バドミントン(初心者クラス)	14名	18歳以上(大学生以上)	9:45～11:15
1/11(木)	大人バドミントン(初・中級クラス)	14名	18歳以上(大学生以上)	11:25～12:55
1/11(木)	ディスコダンスフィットネス	12名	18歳以上(男女)	19:50～20:50
1/12(金)	子どもバレエ(幼児)	20名	幼児(3～6歳)	16:00～17:00
1/12(金)	子どもバレエ(児童)	20名	小学生	17:00～18:00
1/12(金)	本来の自分を取り戻す!ブレス・ボイストレーニング New	8名	18歳以上(男女問わず)	10:30～11:30
1/12(金)	リラックスヨガ	10名	小学生以上(男女)	19:30～20:30
1/14(日)	大人からはじめるバレエ	20名	中学生以上	19:00～20:00

12月18日(月)10時から受付スタート！

※定員に達し次第、受け付けは終了となります。
※ワンコイン体験会は電話での申し込みが可能です。
※体験日の前日までにお申し込みください。
※体験日当日に体験料をお支払いいただきます。

GREEN PRINTING JFPI P-B10269 この印刷製品は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。

FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C166756

第66期 1月～3月

那覇・南風原クリーンセンター還元施設 環境の杜ふれあい

生涯楽習 受講生募集

12月18日(月) 10:00よりお申込みスタート！

月 火 木 金 土 日

月 ディスコフィットネス＆ストレッチ
体験会 1/15 スタート 1/22

JWI DISCO WORLD インストラクター
三好　雅美

対象 成人(男女問わず)
時間 10:30～12:00
料金 8回(9,600円)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて楽しく踊るダンスエクササイズです。

月 背骨コンディショニング体操
体験会 1/15 スタート 1/22

背骨コンディショニングパーソナルトレーナー
水口　幸子

対象 小学生以上(男女可)
時間 14:00～15:30
料金 8回(9,600円)

背骨のゆがみを整えるために「緩める体操」、「仙骨枕でセルフ矯正」、「背骨をささえる筋トレ」を行い姿勢とからだの不調を改善します。※別途　解説本1,650円

月 リトルチアダンス(4～6歳)
体験会 1/15 スタート 1/29

Rio 元スポーツチーム専属ダンサー チアスピリット認定講師

対象 4～6歳の女子
時間 16:00～16:50
料金 7回(10,500円)

からだを動かすこと、踊ることがだいすきな子！！元気いっぱい、たのしみましょう！！
※別途ポンポン代1,000円

月 アロマ・ナチュラル・YOGA
体験会 1/15 スタート 1/22

全米ヨガライアンス公認インストラクター
Rika

対象 18歳以上(女性のみ)
時間 19:30～20:45
料金 8回(9,600円)

ヨガのスタイルはスロー。深い呼吸で心と体に優しくアプローチし心身のバランスを整えます。
※別途アロマ代500円

火 癒しのアロマヨガ～心も体もスッキリ～
体験会 1/9 スタート 1/16

ヨガインストラクター
神山　美佳

対象 全年齢(女性のみ)
時間 10:00～11:00
料金 10回(12,000円)

気づきを高め、しなやかな心と体！

火 赤ちゃんと一緒のリフレッシュママヨガ①
体験会 1/9 スタート 1/16

ヨガインストラクター
SHIORI

対象 2ヵ月以上のお子様とママ
時間 10:00～11:00
料金 10回(12,000円)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。※別途ベビーオイル代300円

火 赤ちゃんと一緒のリフレッシュママヨガ②
体験会 1/9 スタート 1/16

ヨガインストラクター
SHIORI

対象 2ヵ月以上のお子様とママ
時間 11:30～12:30
料金 10回(12,000円)

お子さんを預けなくても大丈夫!赤ちゃんを隣に寝かせて行うヨガです。産後の身体を引き締め少しずつ筋力アップしましょう。ママお一人での受講も可能です。※別途ベビーオイル代300円

火 ハワイアン・フラ
スタート 1/9

ハワイアンフラ講師
我那覇　光

対象 成人(女性のみ)
時間 15:00～16:30
料金 10回(12,000円)

美しい姿勢を保ち、心地いい音楽を楽しみながら心身をリラックス＆リフレッシュさせましょう！
※開講中は1回のみ500円で体験ができます。

火 キッズチアダンス
体験会 1/9 スタート 1/16

Rio 元スポーツチーム専属ダンサー チアスピリット認定講師

対象 小学1年生～小学4年生の女子
時間 17:00～18:00
料金 9回(14,400円)

可愛く！楽しく！かっこよく！をモットーに、ダンスが初めてでも安心して受講いただけるクラスです！いっしょに楽しみましょう♪
※別途ポンポン代1,000円

木 美ボディシェイプ＆ストレッチ
体験会 1/11 スタート 1/18

インストラクター
仲村　昌代

対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 9回(10,800円)

筋肉を鍛えて代謝をアップさせ、ストレッチで関節の可動域を高めます。姿勢を改善し、しなやかなボディを目指します！　※お子様連れOK、妊婦NG
※お持ちでない方は別途チューブ代600円

木 大人バドミントン(初心者クラス)
体験会 1/11 スタート 1/18

琉球ブルファイツ代表
西平　工

対象 18歳以上(大学生以上)
時間 9:45～11:15
料金 9回(11,700円)

基本的な技術を基礎から学び、ダブルスのゲームができるようになることを目指すクラスです。未経験の方、大歓迎です！　※当日払可(都度払)1,500円

木 大人バドミントン(初・中級クラス)
体験会 1/11 スタート 1/18

琉球ブルファイツ代表
西平　工

対象 18歳以上(大学生以上)
時間 11:25～12:55
料金 9回(11,700円)

基本的に全てのショットを打つことができ、ダブルスのゲームができる方、ダブルスのゲーム上達を目指すクラスです。　※当日払可(都度払)1,500円

木 子ども新体操(幼児)
スタート 1/11

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表
金城　牧子

対象 4～6歳の女子
時間 16:45～17:45
料金 8回(9,600円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

木 子ども新体操(児童)
スタート 1/11

ヴィヴァーチェ新体操クラブ代表
金城　牧子

対象 小学生の女子
時間 17:50～18:50
料金 8回(9,600円)

柔軟体操や新体操の手具(ボール・リボン)を使って、楽しみながら体作りをします。

木 ディスコダンスフィットネス～JWI DISCO WORLD～
体験会 1/11 スタート 1/18

JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣　多美枝

対象 18歳以上(男女問わず)
時間 19:50～20:50
料金 9回(10,800円)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。

金 やさしいヨガ アロマ使用(女性のみ)
スタート 1/12

ヨガインストラクター
饒平名　美貴

対象 中学生以上(女性のみ)
時間 10:30～11:30
料金 10回(12,000円)

ゆったりとした呼吸に合わせながら、全身を無理なく伸ばし、心身ともにリラックスリフレッシュできるプログラムです。※お子様連れOK、妊婦NG

金 子どもバレエ教室(幼児)
体験会 1/12 スタート 1/19

野島友和バレエスタジオ
野島　友和

対象 3～6歳
時間 16:00～17:00
料金 8回(9,600円)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう！

金 子どもバレエ教室(児童)
体験会 1/12 スタート 1/19

野島友和バレエスタジオ
野島　友和

対象 小学生
時間 17:00～18:00
料金 8回(9,600円)

柔軟性を高め、元気いっぱいバレエを楽しみましょう！

金 マットピラティス①
スタート 1/5

FTP マットピラティスインストラクター
永渕　悦子

対象 全年齢(女性のみ)
時間 18:30～19:30
料金 10回(12,000円)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、『コア』を鍛え、キレイなカラダを作りましょう！

金 マットピラティス②
スタート 1/5

FTP マットピラティスインストラクター
永渕　悦子

対象 全年齢(女性のみ)
時間 19:40～20:40
料金 10回(12,000円)

『骨盤・背骨・肩甲骨』と周りの筋肉を正しく使うことでゆがみを整え、『コア』を鍛え、キレイなカラダを作りましょう！

金 本来の自分を取り戻す！ブレス・ボイストレーニング
体験会 1/12 スタート 1/19

ブレス・ボイストレーナー
岡村　泰成 New

対象 18歳以上(男女問わず)
時間 10:30～11:30
料金 9回(10,800円)

日々のストレスで忘れてしまった"真実の自分"を呼吸法と発声で取り戻し健康と豊かさを掴みましょう！

金 リラックスヨガ
体験会 1/12 スタート 1/19

ヨガインストラクター
SUGURU

対象 小学生以上(男女可)
時間 19:30～20:30
料金 9回(10,800円)

リラックスを目的としたヨガです。体を動かし呼吸を深めることでストレスも解消して心と体をリフレッシュしていきます。

土 ディスコダンスフィットネス～JWI DISCO WORLD～
1/13、1/27、2/3、2/10、2/17、3/2、3/9、3/16

JWI DISCO WORLD インストラクター
新垣　多美枝

対象 18歳以上(男女問わず)
時間 17:00～18:00
料金 1,200円(都度払い)

70～90年代のディスコサウンドに合わせて、定番のステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです!※保護者同伴なら年齢問わず。※開催日前日までに電話予約が必要です。

日 大人からはじめるバレエ
体験会 1/14 スタート 1/21

野島友和バレエスタジオ
野島　友和

対象 中学生以上
時間 19:00～20:00
料金 9回(10,800円)

和気あいあいと楽しくバレエしましょう！未経験者大歓迎です♪

※お申し込みの際には受講料が必要です

○体験会は電話申込可能です。本申込される方は受講料をご準備のうえ、直接フロントまでお申し込みください。
○申込人数が少数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。体験会は前日まで事前にお申し込みください。
○受講料とは別に教材費が必要な講座がございます。表記されている料金は3か月分です。途中入会は受講回数分の料金となります。

カルチャー入会者特典

In Body(体組成計)測定1回無料

講座期間中に体の筋肉量や脂肪量などが計測できるIn Body測定が1回無料で測定できます。
※測定にはスマホが必要です。

那覇・南風原クリーンセンター還元施設
環境の杜 ふれあい
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川588番地
Tel.098-882-6117　営業時間 9:00～21:00
休館：水曜日　HP：www.kankyo-mori.jp　Fax：098-882-6133