

衣食住でウォームスタイル

衣

- ✓ 首、手首、足首の「3つの首」をあたためましょう
- ✓ 機能性素材を活用し、おしゃれにあたためましょう
- ✓ ひざ掛けやストールを活用しましょう



※イラストは資源エネルギー庁ホームページより抜粋

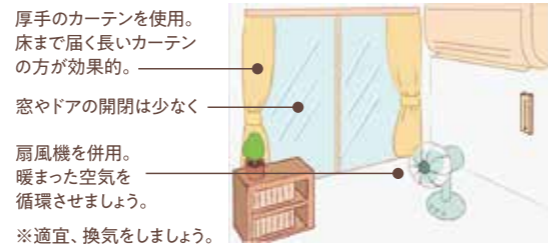
食

- ✓ 「鍋」でからだも室内もあたためましょう
- ✓ 冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、からだをあたためる食材にもこだわります
- ✓ 体があたたまる調味料を使いましょう



住

- ✓ 湿度を高くし、体感温度を上げましょう
- ✓ 窓やドアから暖まった空気が逃げないように工夫しましょう
- ✓ 湯たんぽや毛足の長いスリッパなどの「道具」や「小物」を活用し、暖房に頼りすぎない工夫をしましょう



※イラストは資源エネルギー庁ホームページより抜粋

スペシャルコラボ! 瀬谷区 × 横浜FC

ウォームスタイル瀬谷



エアコンは、夏よりも冬の方が電気を多く使います。電気を多く使うと、CO₂などの温室効果ガス排出量も増加します。つまり冬にエアコンを使い過ぎると、電気代も地球環境も負担がかかってしまいます。エアコンの設定温度を下げ、室温20℃でも暖かく暮らす方法「ウォームスタイル」を生活に取り入れて、楽しく節電してみましょう!

コラボ企画

体を動かして暖かく過ごそう!

横浜FCアカデミートレーナーさんが体がポカポカになる運動を教えてくださいましたよ!

詳しくは中面をみてね。

(キリトリ線)

POST CARD

2 4 6 0 0 2 1

お手数ですが63円切手を貼ってご投函下さい。

神奈川県横浜市瀬谷区二ツ橋町190

瀬谷区役所区政推進課

ウォームスタイル瀬谷 担当 行

ご住所(〒 -) 横浜市瀬谷区	
氏名 (フリガナ)	電話番号
様	様

必要事項(住所、氏名、電話番号、取り組んだ期間、取り組んだウォームスタイル、感想)の明記がない場合は無効となります。ご応募頂いたハガキはご返却できません。住所・氏名等の個人情報は、賞品の発送以外の目的には使用しません。

応募締切:2021年2月19日(金)必着

■プレゼント応募方法

必要事項を明記し、次の①～⑤のいずれかの方法でご応募ください。

- ① 左の用紙を切り取り、63円切手を貼って郵送
- ② Eメールで送る
se-kikaku@city.yokohama.jp
- ③ FAXで送る(045-365-1170)
- ④ 窓口へ直接
(区役所3階37番窓口)
- ⑤ 横浜市電子申請・届出サービスから →

応募締切:2021年2月19日(金)必着

※必要事項(住所、氏名、電話番号、取り組んだ期間、取り組んだウォームスタイル、感想)が明記されていれば、この用紙を使わなくても応募できます。
※住所・氏名等の個人情報は、賞品の発送以外の目的には使用しません。

お問合せ先 瀬谷区役所区政推進課企画調整係

〒246-0021 瀬谷区二ツ橋町190
TEL 367-5632 / FAX 365-1170

協力 横浜FC

※ウォームスタイル、データ等は環境省及び資源エネルギー庁ホームページより抜粋

ウォームスタイルで節電して プレゼントをもらおう!

ウォームスタイルを実践して節電に取り組んでみよう。14日間取り組んで応募すると、「せやまる温度計カード」が必ずもらえるよ! さらに抽選で、横浜FCオリジナルグッズが3人に当たるよ!



せやまる温度計カード

応募者
全員



横浜FC ヴィンテージブランケット(ミニ)

抽選
3人

対象 瀬谷区在住者

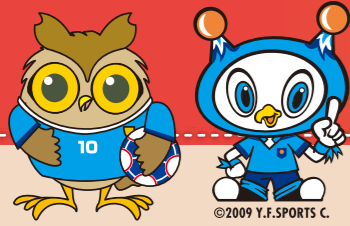
チャレンジ期間 2020年12月1日(火)～2021年2月7日(日)

応募締切 2021年2月19日(金)必着

※チャレンジ期間中、異なる期間で複数回チャレンジした場合は、複数回の応募が可能です。(最大4回まで応募可能。)
※複数回応募した場合、すべての応募を「横浜FCオリジナルグッズ」抽選対象とします。「せやまる温度計カード」は1人1枚までです。
※取り組んだ期間がチャレンジ期間を外れている、14日間に達していない等、要件を満たしていない場合は、無効です。
※CO₂削減量の算出根拠等は、瀬谷区ホームページをご参照ください。
※チャレンジシート・結果報告用紙は瀬谷区ホームページからダウンロードできます。

ウォームスタイル瀬谷 14日間節電チャレンジ [検索](#)

詳しくは中面をみてね。



横浜FCアカデミー
トレーナー直伝! **体を動かして暖かく過ごそう!**

体がぽかぽか
になるよ!

運動習慣がない人は **初級** をやってみよう! 運動習慣がある人は **中級** にもチャレンジしてみてね!

注意

- 痛みのある方はお控えください。
- 通院されている方は、かかりつけの病院に確認してから取り組んでください。



初級 **15歳まで**

ブリッジ (キープ)
勉強で丸くなった姿勢を伸ばそう!
サッカーボールのように綺麗な
円を描き10秒キープ。



中級

ブリッジ (足踏み)
姿勢よく、バランス能力の向上に
チャレンジ! 左右交互に足踏みを
10回。高く膝を上げてみよう!



初級 **15歳~60歳**

ガラケーストレッチ
スマホで硬くなった背中を伸ばそう!
膝までまっすぐ伸ばして
深呼吸を5回。



中級

スコーピオン
体を大きく動かして柔軟性を向上させよう!
左右交互に5回ずつ
脚を動かしてタッチ。



初級 **60歳以上**

四股 (キープ)
どっしり構えてゴールも
健康も守る! 膝を180度外に
向けて腰を落として10秒キープ。



中級

四股スクワット
足腰を鍛えてゴールも健康も
ゲットしよう! バランスを崩さず
に上下動を5回行う。

監修:横浜FCアカデミートレーナー 西尾 悠さん

ウォームスタイル × 14日間節電チャレンジ

ウォームスタイルを実践して、14日間節電に取り組もう!

チャレンジ期間 2020年12月1日(火)~2021年2月7日(日)

応募締切 2021年2月19日(金)必着

※取組期間が14日間以上の場合のみ、応募として受け付けます。
※連続した14日間でも応募できます。※最大4回応募できます。

チャレンジ方法

- 1 ウォームスタイルを実践して体が温くなったら、エアコンの設定温度を1℃下げよう!
- 2 取り組めたら、その日付を記録しよう
- 3 取り組んだ期間を右の結果報告用紙に記入し、応募しよう



1日目 月 日	2日目 月 日	3日目 月 日	4日目 月 日	5日目 月 日	6日目 月 日	7日目 月 日
8日目 月 日	9日目 月 日	10日目 月 日	11日目 月 日	12日目 月 日	13日目 月 日	14日目 月 日

ゴール

エアコンの設定温度を1℃下げると、目安として1日あたり147g (2Lペットボトル約38本分)のCO₂を削減できるよ!
※詳しい根拠は瀬谷区HPをみてね。

瀬谷区HPでは、他にもウォームスタイルを紹介しています! [瀬谷区 ウォームスタイル](#) [検索](#)

(キリトリ線)

14日間 節電チャレンジ



結果報告用紙

エアコンの節電に取り組めた期間を記入してね!

月 日 ~ 月 日

※日数が14日間以上であることを確認してね

実践できたウォームスタイルを教えてください

例 ガラケーストレッチ

感想を教えてください