

1



洗面器を2つ準備する

可能であれば洗面器を2つ準備して、1つを①「洗い」用、もう1つを②「すすぎ」用とします。この時、水は肌着が浸るくらいの量にとどめ、**最小限の水**で効果的に洗うことを心掛けましょう。もし洗剤があれば、「洗い」用の水の中に入れます。

2



汚れの少ない肌着から1枚ずつもみ洗いをする

汚れの少ない衣類から1枚ずつ①「洗い」用の洗面器に投入し、手もみ洗いをして汚れを落とします。

3



すすぎ・脱水

手もみ洗いが終わったら、肌着を洗面器の上で絞り、洗剤液を回収し、次の肌着の洗濯の「洗い」に使用します。

肌着を②「すすぎ」用の洗面器に移して洗剤をすすぎ落したら、最後に手で絞って脱水します。

すすぎ用の水が汚れてきたら、洗い用として再利用するといいいでしょう

4



干す

洗い終えた洗濯物は、振りさばいてシワを取ったあと、しっかりと乾燥させます。

食器を清潔に保つ方法

ラップ



クッキングシート

食器をあまり汚さないで使用できます。
使用後はペーパー等で拭き取っておきましょう。



1 汚れを落とす



台所用洗剤を薄めた水で、食器の汚れを落とします。2 リットル（大きなペットボトル約 1 本分）の水に対し台所用洗剤 1.5ml 程度（小さじ約 1/3 杯）割合で洗剤液を作ります。
薄い洗剤液なので泡立ちは少ないですが、食器の汚れを落とすことができます。

2 最初のすすぎ



桶の水を使って 1 回目のすすぎを行います。
この時使った水を捨てずに、**次回の食器洗い時のステップ①の汚れ落とし用の水**として使えば、さらなる節水になります。

3 仕上げのすすぎ



最後に、きれいな水で仕上げのすすぎをします。この水も、**次回のステップ②の水として使えば**、節水になります。

これで節水もバッチリ！

