



ブレイン通信

2018年 第3号



夏の節電対策★エアコン編★

温度・湿度

冷房の設定温度を1℃高くするだけで、約10%の節電になります。
湿度は40%～60%を目安にすることで、快適に過ごせます。
※暑さの感じ方は人によって異なります。



風量設定

自動設定にする。
冷えるまでは強風で、その後微風となって快適に冷えるよう風量調節を行います。
暑く感じた時は設定温度を下げる前に、風量を強くしてみる。
体感温度が下がり、同じ温度でも涼しく感じます。
扇風機を一緒に使うことで同様の効果が得られます。



連続運転

スイッチの入切で温度調節するのはNG
こまめなスイッチの入切は、急に部屋を冷やす運転が多くなり、電気を多く使います。部屋にいる時の温度調節は、エアコンの温度調節機能に任せましょう。
※30分くらいの外出ならつけたままにしておいたほうが良いでしょう。



お掃除

フィルター掃除で約5%節電
フィルターは水洗いか掃除機でホコリを吸い取ります。面倒に思えますが、2週間に1度は掃除するよう心がけましょう。
室外機の吹き出し口に障害物がないかも確認しておきましょう。
※本格運転の前にフィルター掃除をお勧めします。

冷房運転に役立つおまけ

- ★室内で発生する熱を少なくして、効率的な冷房運転をしましょう。
- ・白熱電球をLEDに換える。
- ・冷蔵庫内をすっきりさせる。
- ・使っていない家電製品の電源を切るようにする。



夏に美味しい☆冷やし汁



★材料(2人分)★

味噌	おたま1位
●だし汁(濃いめ)	500cc
●砂糖	ひとつまみ
●醤油	小さじ1/2
絹ごし豆腐	小さめ1丁
きゅうり	1本
大葉	10枚
みょうが	2本
ゴマ	大さじ2

★作り方★

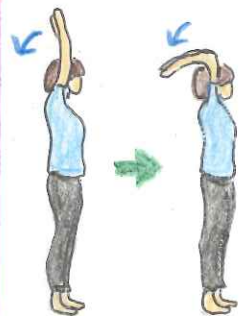
1. アルミホイルに味噌を乗せ、トースターで少し焦げるぐらいまで焼く。
2. ●を鍋に入れて沸騰直前まで温め、絹ごし豆腐を入れひと煮立ちさせる。
3. 1の味噌を溶き、火を止めて冷ます。
4. きゅうりは薄くスライスし、大葉とみょうがは千切りにする。
5. ゴマと一緒に冷めた後の汁に入れ、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

※そうめんのつけ汁や、冷たいごはんにかけてもおいしいですよ♪

簡単*二の腕エクササイズ

♪外側集中引き締めエクササイズ♪

1. かかととつま先を付けまっすぐ立ち、かかとに重心をおく。
2. 両手の平をくっつけ天井に引っ張られているようなイメージで上に伸ばし、30秒キープ。
3. 2のポーズのまま腕を後ろに曲げるように倒しさらに30秒キープ。
4. 腕を戻してお好みの回数を繰り返す。



♪ねじりエクササイズ♪

1. 姿勢良く立ち、脇を締めた状態で両腕を後ろに伸ばす。
2. 手の平を上に向けゆびを天井に向けて反らせる。
3. 電球を変えるようにキュッキュと左右にねじる。二の腕～肩甲骨が動いているのを意識する。

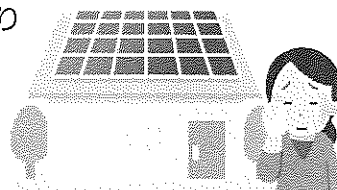


いつもチラシをご覧いただき、ありがとうございます。
次回もお楽しみに☆☆

2009年以降に太陽光発電を設置した方必見！

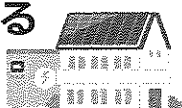
「2019年問題」
なにが起こるか
知っていますか？

「2019年問題」とは2009年11月から始まった余剰電力買取制度（10年間は余った電気を高く買い取りますという制度）の買取価格48円の方たちが満期を迎える年です。その後買取価格が0円になるとか…さらに再エネ賦課金により年々上がる電気代・・・



売電終了後に想定される選択肢は4つ！

1 蓄電池の導入で余った電気を貯めて「自家消費」する



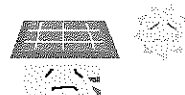
2 余った電気はそのまま電力へゼロ円で電力へ電気を流します（事実上捨てる）



3 新電力への切り換え
内容をしっかり確認しないと損をします
深夜電力契約なし



4 太陽光パネルを取りはずす
自家消費もせず売電もしない
まだ発電するけど・・・

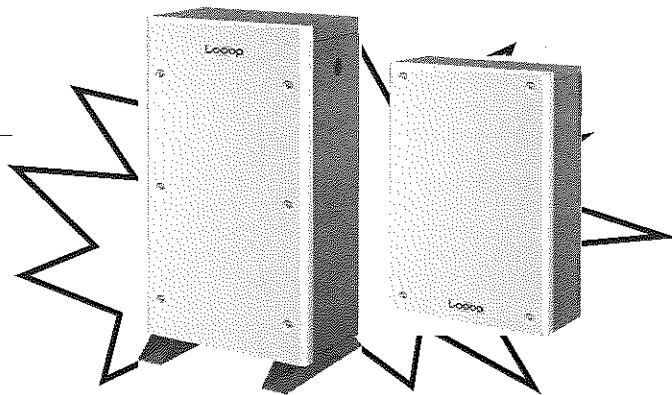


1 を選んだあなたへおすすめ蓄電池をご紹介します！

オール日本製で業界最安値の蓄電池が登場！

Loop でんち

- 高機能！ ◎ 業界初！AI（人工知能）付
- 高機能！ ◎ ハイブリッドパワコン付
- 安心！ ◎ 10年間無償保証
- 安心！ ◎ 遠隔監視でアフターフォロー
- 安心！ ◎ モジュールメーカー問わず安心



期間限定価格
限定 5 台

工事費込

898,000円税別

＜省エネルギー専門店＞

株式会社 ブレイン

太陽光発電
保守点検
受付中！

福島県白河市八電神70-2
営業時間9:00～18:00

☎ 0120-14-9674
<http://brain1997.com>