

知っておきたい! 節約 どっちが お得?

水道光熱費の高騰で悩んでいる人も多いのでは? 何気なくしている行動が、もしかしたら家計にとってはNGかもしれません。家庭でどのような節約ができるのかを紹介します。

◆スイッチはつけたままが良い?

●部屋の電気 オン or オフ

部屋の電気は、小まめに消す方がお得です。ただし、蛍光灯は、点灯時に最も電気代が掛かるため、オン・オフを繰り返すと、逆効果になる場合も。蛍光灯にも負荷が掛かり、寿命を縮めることもあるので要注意です。

●外出時のエアコン つけたまま or 消す

エアコンは、起動時に多くの電力を消費するので、1時間以内の外出時はつけっ放しの方が良いでしょう。一方、1時間以上外出する際は、一度エアコンを消し、帰宅後にスイッチを入れることで、電気代が少なくなります。



◆キッチンではどうすればお得?

●手洗い or 食洗機

食洗機は、手洗いと比べて低コストで、時短にもつながりますが、すべてにおいてお得という訳ではありません。4~5人世帯では食洗機の導入によってトータルコストを抑えられるでしょう。一方、1~2人世帯で、食器の使用量が少なければ、手洗いの方がお得です。

●ご飯の温め 炊飯器 or 電子レンジ

炊き上がったご飯は、炊飯器で長時間保温するよりも、電子レンジで温め直す方が節約になります。まとめ炊きをして、冷凍保存するのもおすすめです。

自己に忠実であり続けるんだ

デビッド・リンチ

1946年に米国のモンタナ州で生まれる。77年、長編映画監督としてデビュー。代表作に、映画『イレイザーヘッド』や、日本でもヒットしたドラマ『ツイン・ピークス』などがある。独特な作風から「カルトの帝王」とも呼ばれた。

仕事の
名語録

BOOK Review

1億円かけて学んだ 成功する人がやっていること

多保学 著/日本実業出版社

現役歯科医師が、富裕層や成功者たちとの交流を通じて得た知見、数々のセミナーや書籍から学び、自ら実践して効果を実感した成功者の行動法則・思考法・習慣をすべて詰め込んだ集大成。今日から一つでも実践することで、人生が大きく変わるはず。



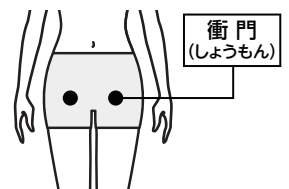
「礼儀」を考え直す

SNSが浸透し、コミュニケーションの取り方に悩む人が増えています。仕事で成果を出す人は、あいさつをする、約束を守るなど、当たり前のことを軽視しません。礼儀正しく振る舞って敬意を示せば、相手も自分のことを大切にしてくれるでしょう。

Officeの歳時記

ツボ講座 脚のむくみ

脚の付け根の中央より、やや内側の少しくぼんだ所。手のひらを上に向けて小指の横腹を当て、中央に向かってこすり下ろしましょう。



L-net information

業界最安値の
インターネット FAX

MOV FAX
モバックス

皆様のお声を元に、より便利に進化中!

FAX機は不要!
ペーパーレスが簡単に実現

サービス詳細は
こちら↓

<https://movfax.jp/>

サービスに関する
お問い合わせ

☎ 050-3000-0073

平日9:00~12:00 / 13:00~18:00
(土・日・祝 除く)

「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

☐ **FAX不要** ※チェックをお願いします

FAX番号()
案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。
FAX返信先: 0120-255-944