

2009-01-29(木)

## ■お褒めです！ 羽毛布団の仕立て直しで快適環境配慮

今年の冬は比較的暖かくて、過ごしやすい日が続いていましたが、やはり寒の入りあたりから、寒さが厳しくなってきました。

しかしこの寒さも何のその、私は昨年仕立て直した羽毛布団で快適な睡眠を得ています。

実は昨年までは、羽毛布団の上に毛布を掛けていました。羽毛布団は身体に沿った方が良いので、毛布は布団の下に掛けるより布団の上の方が効果的との説を実行していたのです。

でも、空気を沢山含んだ方が温かいので、上に掛けるのは逆効果との説があることを知りました。

どっちなのかな？

この悩ましい説に左右されることなく、今は布団1枚です。

他は全く必要ありません。

去年は湯たんぽも使用した日がありましたが、今冬はまだ出番無し。

日々、仕立て直しの効果を実感しています。

これはきっと羽毛布団に限らないのではないのでしょうか？

綿(わた)の布団でも、打ち直しをすればきっと温かく快適な睡眠をもたらしてくれると思います。

だから昔は、定期的に打ち直しをしていたのですね。

先人の知恵を再認識しました。

綿の栽培は、自然環境や栽培に携わる人々の健康問題も含んでいます。

羽毛も大切に使わなくてはならない自然界の産物です。

再生可能とはいえ、簡単にごみにして良いものではありません。

なのに布団は今、粗大ごみのトップになっています。

「へたってきた布団→廃棄処分→新しい布団を購入」と考えずに、

是非打ち直し・仕立て直しに出して、ごみ減量と環境配慮、そして快適な睡眠をゲットしましょう！

(於弥木)