

# Que desperdicio!

Sentimiento general de los japoneses.

## Ahorrar electricidad!

Todos nosotros debemos tomar conciencia y ahorrar energía en este verano para contrarrestar las pérdidas durante el pasado temblor de Tohoku. Como todos bien sabemos, se necesitan grandes cantidades de energía durante el verano, si no ahorramos, tendremos grandes apagones por falta de energía. He aquí como ahorrar energía:

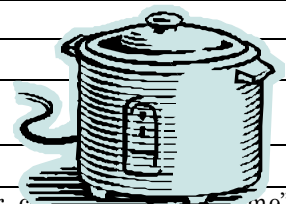
### Que podemos hacer para "ahorrar electricidad"?

Con cooperación mutua y consejos para ahorrar electricidad podremos ayudar mas a las victimas del terremoto y tsunami que destruyo gran parte de Sendai.

#### ★Como usar la energía eficientemente, depende de los electrodomesticos?

Tenemos muchos electrodomesticos en nuestro hogar. Hay que sacar ventaja de ellos y saber como usarlos para "ahorrar energía". He aquí unos consejos útiles:

Electro domesticos	Efficiente?
Aire acondicionado	1. Temperatura: Mantener una temperatura constante en 28 C y se <b>ahorra un 10%</b> 2. Si usamos unas persianas de bamboo para mantener los rayos del sol fuera, mantendrá fresca la temperatura adentro y se <b>ahorra un 10%</b> 3. Mantener una temperatura constante en 28 C sin cambiar de "on" a "off". 4. Cambiar el A/C por el ventilador. Mientras pueda, use un ventilador en lugar del A/C y <b>ahorrara 50%</b> 5. Limpie el filtro del A/C y el compresor exterior cada dos semanas.
Refrigerador	1. Ajuste el termostato: Cambie de fuerte a medio, y trate de abrir menos el refrigerador. No meta muchas comidas. <b>Ahorro 2%</b> 2. Cuelgue una cortina de vinyl transparente para evitar que se escape el aire frio.
Luces	Apague el switch durante el dia y y apaguelas en la noche. <b>Ahorro 5%</b>
TV	Limpie el polvo de la pantalla de TV con un trapo limpio y déjela en el "modo de ahorro". Baje el volume de la TV y desconectela si no la usa. <b>Ahorro 2%</b>
Bidette y toilet	Apaguelos o pongales un medidor de tiempo o "timer". Si no lo están usando, desconectarlo es mejor. <b>Ahorro de casi 19%</b>
Arrocera	Prepare una cantidad de arroz suficiente para todo el dia y mantengalo en el refrigerador. <b>Ahorro 2%</b>
Olla electrica	Hierva el agua en estufa de gas en lugar de estufa electrica.
Lavadora	Use la lavadora solo con el 80% de capacidad y lavara mejor.
Computador personal	Desconecte la computadora cuando no este usandola.
Aspiradora	Cambie la bolsa de papel frecuentemente.



Background information: Natural Resources and Energy Agency "Economy in power consumption" [http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity\\_supply/0513\\_electricity\\_supply\\_02\\_08.pdf](http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0513_electricity_supply_02_08.pdf)

★Nota★ Casi todos los aparatos electricos y electrodomesticos estan consumiendo energía aunque no estén en uso y se les conoce como "aparatos vampiros", por lo que se recomienda que es mejor desconectarlos por la noche y cuando no se están usando. Asi ahorramos mas energía. Si seguimos este simple consejo, todos salimos ganando.

#### ★Other effect of brownout★

1.Disene un plan eficiente. • • Evite usar electrodomesticos que requieran de mucha

[www.ficec.jp/foreign/](http://www.ficec.jp/foreign/)

Nueva oficina de FICEC: 20 min a pie de Fujimino-eki. Vea mas detalles en la ultima pagina.

Cantidad de energía de 09:00 a 20:00 weekday en días de semana (el bidet del toilet, ollas electricas, aspiradora secadora, etc.)

**2. Cuando salga o viaje, ahorre energía** • • Puedes ahorrar mucha energía si sales. Si vas al parque o al centro comercial, puedes estar fresco y no usas energía eléctrica.

**3. Si economizamos el agua nos ayuda a ahorrar energía.** • • Ahorramos energía al cuidar el agua.

**4. COOL BIZ (Pongase ropa ligera)** • • Si no usas uniforme en la oficina, usa ropas frescas y ligeras. También se ahorra energía de esta forma.

**5. Mantenga la comida caliente en envases de hielo seco** • • Cuando la familia es grande, es necesario recalentar la comida. Manténgala en cajas de hielo seco por un tiempo corto, pero tenga cuidado porque es fácil que la comida se descomponga con el tiempo.

**6. Lámpara fluorescente de LED** • • Ahorre 2,000 Yen al mes si cambia las lámparas normales por las de LED fluorescentes. Mientras más tiempo las use, más ahorra.

Por Ms. Hiromi Katsumata, senior del Colegio de Trabajo Social.

**Los “Recibos amarillos” son un tesoro. Son fondos para FICEC.**



Los supermercados AEON tienen una campaña el 11<sup>vo</sup> día de cada mes.

- ① En sus compras, le darán un “recibo amarillo”.
- ② En la tienda hay unas cajas para votar con los nombres de agencias de voluntarios que ayudan a la comunidad. Coloque los recibos en la caja de su preferencia y así ayudar a quien usted decida.

③ Cada grupo o asociación obtendrá un “certificado de regalo” por el 1% del total de los recibos depositados. Por eso le pedimos que compre en AEON.

FICEC ha obtenido certificados de regalo que suman ya más de 25,000 Yen por año durante los cuatro últimos años.

En el 2010 FICEC obtuvo un juego de teléfonos y una cámara digital. En 2011, una aspiradora y una enmicadora.

Todos los miembros del staff que traen en su pecho la palabra AEON contribuyen a que todos compren ahí.

Al ver a muchos entusiastas voluntarios trabajar muy duro para ayudar a otros, es cuando vemos lo bueno que es FICEC.

Les agradeceremos mucho si todos van al supermercado AEON y depositan los “recibos amarillos” para que FICEC obtenga fondos el 11 de cada mes.

**Comienza la orientación para entrar a la High School en 2011.**

La junta de orientación para entrar a High School se llevará a cabo en el 4to piso del edificio de Omiya City el 10 de Julio para jóvenes cuyo idioma materno no es el japonés (y para sus padres)

Más detalles ☎048-833-2992

**Consulta gratis con interprete en el ayuntamiento.**

- Consulta disponible via telefono celular desde el ayuntamiento.
- Este servicio inicio con telefono fijo y celular y un interprete en Higashimatsuyama, Warabi, Misato-shi, Namegawa-machi y otros 10 distritos en Saitama-shi. Por favor usen este servicio.
- Idiomas / Chino, ingles, Tagalog, portugues, español.
- Absolutamente gratis.

[www.ficec.jp/living/](http://www.ficec.jp/living/)

● Consulte “The information booklet for cozy life in Japan en seis idiomas.”