



## ◆◆◆お役立ち お掃除術◆◆◆

これからの季節、虫も増えてくるのでお部屋のお掃除術をご紹介したいとおもいます!!

### ☆☆ダニ対策☆☆

ダニは、6月～9月頃までが活動のピークとされていますが、活動のピーク前から対策をとることでダニの個体数を減らし、秋口まで増殖を最小限に抑えることができます。掃除機をかける前にモップで細かいほこりを取り、その後大きなほこりを掃除機で吸い取れると効率的です。モップをかけるタイミングは、空気の動きが少なく、ほこりが床に落下している起床時か、外出先からの帰宅時がベストです。カーペットの場合は、吸引力の強い掃除機をいろいろ方向からかけると、効率的にダニを退治することができます。

※ダニ…光を嫌う性質があるため、活動が活発になる夕方以降の掃除がおすすめです!!

### ☆☆アロマオイルを使った掃除機対策☆☆



掃除機をかけた時と、ほこりっぽく感じる場合は、抗感染作用のある精油を使ってみましょう。ティートゥリー・ローズウッド、ローズマリー・シネオール。柑橘類、ユーカリ類などから好きな香りを使用します。ちぎったティッシュに精油を垂らし、掃除機に吸いこませます。すると排気口からでる香りも気持ちよく、またゴミの中の微生物の繁殖も抑えてくれます。

### ☆☆網戸の掃除と点検方法☆☆

◇網の目に張りついたホコリは濡れ雑巾で拭くとかえって汚れ広げてしまい、また強く拭き過ぎると網が緩んでしまうことも…乾いたスポンジを2個用意しましょう。はじめにスポンジの1つを網の裏側から押さえ、次にもう片方のスポンジで表からたたきようになると、裏にあてたスポンジに汚れがたたき出されて簡単にきれいになります。

◇うっかり押ししてしまったり、古くなってたるんでしまった網は、ヘアドライヤーを使って応急処置することができます。たるんでいる部分にドライヤーで温風を吹き付けると網の張りが戻ります。ただし、ドライヤーは網から20cm程は離してください。近づけ過ぎると網を傷めてしまうのでご注意ください。

## タジン鍋\*キャベツと竹輪のカレーマヨ蒸し



### \*材料(2人分)\*

- ・キャベツ…150g
- ・焼き竹輪…1本
- ・水菜…適量

### ■調味料

- ・ヨーグルト…大1/2
- ・マヨネーズ…大1/2～1
- ・カレーパウダー…小1
- ・砂糖…ひとつまみ

### \*作り方\*

1. キャベツをざく切りにし、竹輪を縦半分に切ってから、乱切りにする
2. ボールで調味料をよく混ぜ合わせた後、キャベツを入れ、よく絡めてから、竹輪も入れ混ぜ合わせる
3. タジン鍋等に材料を入れ、弱め中火で加熱するキャベツがしんなりしたら、4cm程の長さの切った水菜を入れ火を止めて蒸らす
5. 食べる際にざっと底からかき混ぜ、お好みで塩コショウを振ってお召し上がり下さい

### \*コツ\*

鍋に入れる際、竹輪を上に乗せて蒸すと、キャベツに旨みに移りやすくなります。

## リフォーム現場情報



和式便器を洋式便器に取替えました。手摺もついて立ったり座ったりがとっても楽に!



玄関のスロープに手摺をつけました。毎日の出入りもこれで安心ですね。

新しい  の家造り

すなわちそれは古くは戦国時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)皆様の家造りをサポートする場所



株式会社 シモダ

健康で快適な住まいを考える会・大阪

# 住まいの駅

〒571-0017 門真市四宮1-2-3

TEL 072-886-0311

<http://www.sumai-no-eki.jp/>