

# 住まいの瓦版

...NO.127...



近頃、突発的な豪雨が増えていますね。  
雨に降られたときの対策を考えてみました。



## 濡れた靴のお手入れ方法

### ★汚れを落とす

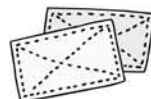
雨の中を歩くと、多くの埃や泥が靴に付着します。濡れたままでは靴をいためる原因にもなるので乾いたタオルなどで優しく拭き取りましょう。細かいところは綿棒などで、丁寧に拭き取ります。



### ★靴の中を拭く

中敷きがある際は取り除いて、内側もよく拭いておきます。靴の中の小さな埃なども、一度濡れてしまうと臭いの原因になりやすいので取り除きましょう。

蒸発する時に除菌効果と消臭効果が高まりますので、靴専用の除菌消臭スプレーはこのタイミングで使ってください。



### ★靴に詰め物をする

新聞紙をよく揉み、柔らかくして丸めて靴に詰めます。革靴の場合は完全に乾いてしまう前に詰め物からシューズキーパーに替えると、型崩れしにくいです。

### ★陰干しをする

なるべく早く、風通しの良い日陰の白い壁につま先を立てかけるようにして靴が斜めになった状態で乾かします。革がひび割れてしまい再生不可能な状態になる危険性がありますので、絶対に日向に干してはいけません。

※急いで乾かそうとドライヤーなどを使うのは厳禁！急激な温度差で靴の材質が収縮して型崩れの原因になります。

※濡れた靴を翌日に履くのは控えましょう。靴を休ませてあげることも、長く履くための秘訣です。

毎日履き続けるのは靴にとって大きな負担になるので、何足か持っておいて、ローテーション出来るようにしましょう。

季節の変わり目、疲労を感じる季節だから・・・

## 蒸し鶏のごまだれ添え



### ●材料(2人分)

鶏ムネ肉・・・200g 塩こしょう・・・少々 さやいんげん・・・50g  
プチトマト・・・6個

A(白すりごま・・・大さじ2、醤油・・・大さじ1、酢・・・大さじ1/2、砂糖・・・小さじ1、おろししょうが、おろしにんにく・・・各少々)

### ●作り方

- 1・鶏むね肉は厚みのある部分を切りひらいて厚みを均等にし、塩、こしょうをまぶし、蒸し器で15分ほど中火で蒸し、1.5cm幅に切ります。
- 2・さやいんげんはへたを取り茹でます。
- 3・皿に1.2.プチトマトを盛り合わせ、よく混ぜたAのタレをかけて出来上がり♪

★鶏のムネ肉には疲労回復に役立つイミダゾールジペプチドが多く含まれているそうです！

## 緊急！

復興支援・住宅エコポイントが早期終了の見込です！

省エネ住宅の新築、及びエコリフォームに適用される復興支援・住宅エコポイントが、本年7月中旬から下旬にかけて予算額に達し、早期に終了する見込です。

エコリフォームをご計画の方はお早めにご検討ください。

なお、現在は予約制となっていますので、工事計画が決定または、請負契約締結時点で予約申込が必要です。

予約は専用の申込用紙を郵送で行います。なお、エコポイントの受付窓口となっていますので、用紙が必要な方、また申請される方はお問い合わせください。

新しい  の家造り  
すなわちそれは古き良き時代の  
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/>