



人に優しく 街が明るく 地球が快適

有限会社 本城建設

〒779-3401 徳島県吉野川市山川町建石111-5
 TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212
 ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>
 携帯電話 090-7143-6960
 徳島県宅地建物取引業協会会員
 免許番号 徳島県知事 2 第2472号



こんにちは、とうとう年末になってしまいました。皆さんお元気で過ごすごですか？この時期外を歩いていると、庭木の手入れをしていたり、ホースを片手に家のサッシを洗っている姿を見かけるようになりました。我が家も・・・とは思いますが、毎年なかなかエンジンがかかりません。(ToT)「物事何でも最初と最後が肝心」ってよく聞かされます。今年一年が良かった方も、ちょっと苦しいこと悲しいことが多かった方も、家を綺麗にすることで、心もスッキリ整理できると思いますよ。さあ、気持ち新たに、来年が皆さんにとって素晴らしい年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

今月の言葉

- ・愛されたいという気持ちは大切です。でもそれ以上に、自分が相手にとってよい理解者になり、安らげる存在でありましょう。
- ・人の紹介で知り合う相手も、出会うべくして出会う相手です。それをいい縁に育てていけるかは、あなた次第です。
- ・いきづまったときは、「なんとかなる」と唱えましょう。その「言葉」が、見守られているという安心感を呼び戻します。
- ・忙しいとき、疲れていらだっているときほど、念入りに部屋の掃除を。あなたの心まですっきり整理されてくるはずですよ。
- ・自分の魅力に気づいていますか？「こういう魅力でない」と決めつけず、あなたが生まれ持った魅力を育てましょう。
- ・出費がかさむのはつらいものです。でも、お金は出てこそ、めぐってくるもの。必要な出費なら気持ちよく使いましょ。



大掃除は、キッチンを徹底的にきれいに！

まず準備と手順を確認

キッチンの大掃除は、晴れた日の昼間にしましょう。掃除の前には換気をして、湿気を抜きます。お湯をたくさん使うので、浴槽にお湯を溜めておき、雑巾にする古布と古新聞を用意します。古布は水拭き用、から拭き用と分けて用意しておき、汚れたらどんどん捨てていけばスピーディです。使い古しの歯ブラシや割り箸があれば細かいところの掃除に便利です。

掃除の手順は、上から下へ、奥から手前へが基本。まず天井のホコリをはたき、照明器具を拭きます。外せる部品は外して水洗いし、自然乾燥させます。そして換気扇、吊り戸棚、レンジ回り、シンク、シンク下のキャビネットと掃除をすすめていきましょう。最後に床の掃除をします。

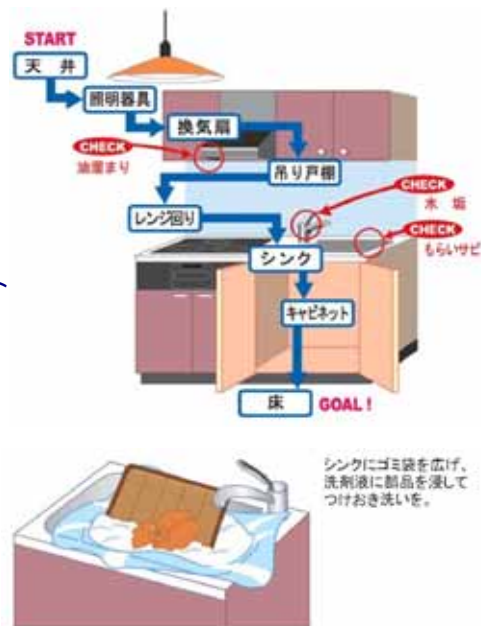
換気扇は重曹またはつけおき洗いを

年に一度の大掃除で、特に綺麗にしたいのが換気扇。まず、取り扱い説明書にそって、ファンやフィルター、ネジなどの外せるパーツはすべて外します。汚れがそれほどひどくなければ、各パーツに重曹をまんべんなくふりかけて汚れを吸着させ、古新聞で拭き取ってからお湯で洗い流します。重曹なら直接触れても手荒れが少なくてすみます。油汚れがひどい場合はつけおき洗いを。シンクに直接お湯をはるか、またはシンクに大きなゴミ袋を広げてお湯をため、住居用弱アルカリ洗剤を薄めた洗剤液の中に、各パーツをつけておきます。1~2時間程度おき汚れが浮いてきたら拭き取り水洗いして乾かします。

フードカバーなど取り外せない所の汚れは湿布式で落とします。キッチンペーパーに洗剤をしみ込ませたものを貼り付け10分ほどおきます。汚れが浮いてきたらペーパーで拭き取り水拭き、から拭きをして仕上げます。フードの下部にある油溜りは割り箸に古布を巻きつけて拭きましょう

シンクの汚れ落としはやさしく

ステンレス製のシンクが白くもる原因は水垢。この水垢をとるには重曹をふりかけてこするのが効果的です。ステンレスは傷つきやすいので、こする時は優しく。スポンジを古ストッキングなどでくるみ、ステンレスの目にそってこすります。後はぬるま湯で洗い流し、から拭きをしておけばピカピカの状態が長続きます。



~ウッドデッキのお手入れには~

年末の大掃除、ウッドデッキの防腐・防虫予防にプロが使う塗料ナフタデコールはいかがですか？
 天気の良い日に、2~3回塗りでウッドデッキが蘇ります。

ご用命の方は、ご遠慮なく当社にご連絡下さいね。
 ご注文、承ります。(^^)



ミニ睡眠で、たちまち疲労回復！！

何かと忙しい師走は、疲労のたまりやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスのよい食事は、健康を保つ上で1年中大切なことですが、特にこの時期は寒さという敵を迎えるだけに重要です。夜十分な睡眠がとれなかった日は、15分ほどの昼寝をします。名付けてミニ睡眠。

ミニ睡眠の達人になると、「15分で目を覚ます」と言い聞かせて眠ると、かっきりその時間に目が覚めるそうです。そこまでいかなくとも、短い時間座って寝ただけでも疲れはとれるものです。ただし、30分以上の昼寝は夜の睡眠に影響して逆効果ということ覚えておいてください。



今年も1年間、かわら版をご愛読頂きまして、ありがとうございました。何かと忙しい時期ですが、どうかお身体に気をつけてお過ごし下さい。来年もよろしくお願ひ申し上げます。(^^)