



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

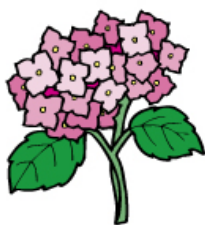


こんにちは、今年も半分が過ぎてしまいましたね。月日の経つのが早く感じるのは、年をとった証拠でしょうか(笑) また、じめじめした季節がやってきました。湿気が高いとイライラしたり、体調を崩しやすいですが皆さんご機嫌いかがでしょうか? 私の隣町(美郷)では、今ホテルがたくさん飛び交っています。今年も多くてとても綺麗ですよ。

大気が汚染され地球温暖化が進むなか、ふっとした自然の光景に心が癒されますよね。ゲームばかり熱中している子供たちに、自然と触れ合うことで生命の大切さや、物を大切にすることを育むことができたらいいですよね。今月は父の日があります、ホテルを一緒に見に行くのもいいかもしれませんよ。

今月の言葉

- ・日々のあいさつをおろそかにしていませんか? 明るく大きな声でのあいさつの「言霊」は、人間関係を円滑にします。
- ・自分自身への評価は甘くなりがちです。自分を客観的に見つめるために、ときには人からの評価に素直に耳を傾けましょう。
- ・笑顔を絶やさぬ人には、自然と人が集まってきます。笑顔の持つ高い波長が、まわりの人たちをも幸せにするからです。
- ・試練や苦難は、真理と出会う大きなチャンス。苦しい時は自分は今、真理の入り口に立っているのだと信じましょう。
- ・人の評価に感情的に反応したり、ふりまわされたりしないこと。その中にある有意義なメッセージだけ受け取ればいいのです。
- ・愛のない行動に走るのは、「愛の電池」不足による誤作動です。「愛の電池」が貯まっていれば、愛にあふれた行動がとれます。



梅雨の我が家の湿気&カビ対策

カビが発生する条件って?

気温20度以上、湿気70%以上がカビ発生の好条件といわれています。日本では、6~9月ごろまでは、この条件内に入るところが多いようです。これに加えて、食べ物や人のアカ、石鹸カス、ほこりなどが栄養源となりカビを繁殖させるのです。カビは食中毒やアレルギー症状などを引き起こすことがあります。また発ガン物質を含むものも…。家族の健康を守るためにもカビ予防は大切です。



ポイントは換気! 空気の流れを作る

カビを予防するには、つまり風通しを良くし、温度と湿度を下げ、えさとなるほこりや汚れを掃除すること! まずは換気でカビの発生をおさえましょう。離れた場所にある二ヶ所の窓を開けて、空気の「流れ」を作ります。クローゼットや押入れ、閉め切りがちな部屋などの戸や扉を開け放ち、滞った空気の入れ換えを。除湿機を使って、乾いた空気を流し込むのもよいでしょう。外出時は換気扇を回したままにし、時にはエアコンの除湿機能も2時間以上つけたままで部屋全体の湿度をコントロール。また、家具の配置を換えるのもオススメです。滞りがちな空気の流れを変えることができます。

こんな場所にこんな工夫で対策を

押入れにはスノコを敷き床面に空間を作ります。壁面にもスノコを立てておく空気の流れるスペースができます。まめに戸を開けて空気を通しましょう。お風呂場は、最後に入った人が浴室全体に熱いシャワーをかけ石鹸カスを残さないように流します。そのあと冷たい水をかけて浴室の温度を下げ、窓や扉を開けて換気します。カビが生えやすい場所は、エタノール(消毒液)で拭いておくのも効果があります。靴箱の中や流しの下には、木炭や竹炭などをいれておく、湿気とともに臭いもとってくれますよ。



室内干し、荒い桶、観葉植物も注意!

長雨で洗濯ものが室内干しになりがちです。これが大きな湿気のもと。10%近く室内湿度をUPさせるそうです。室内干しは出来れば浴室などで、換気扇や除湿機を使って湿気を取り除きつつ干すのがベストです。浴室の湯船や流しの荒い桶も、つい水を張ったまま放置しがち。チェックしておきましょう。トイレのカバーも忘れずに! 意外なものでは観葉植物。見た目は爽やかなのですが、土から湿気を放ちますし、室内での水やりがさらに湿度をUP。この季節はベランダや玄関などに置きましょう。

子供の落書きやシールを上手に落とす

油性インク ペイント薄め液を布にしみ込ませて、軽く拭くと簡単に落ちます。

クレヨンやボールペン

クレヨンの落書きは、窓ガラスならコールドクリームを布につけてこするだけで落ちます。畳の上の落書きは、古歯ブラシに練り歯磨きをつけて目に沿ってこするとよく落ちます。柱や紙壁ならば、当て布をしてアイロンで温め、住居用洗剤で拭き、カラ拭きします。ぬいぐるみは塩を振りかけてからビニール袋に入れ、叩きながら数回振るときれいになります。



ぬいぐるみ



インスタントコーヒーをもっとおいしく!!

お湯を入れるだけで簡単に飲めるのがインスタントコーヒーの特徴です。さらに、おいしさを引き出すには沸かしたてのお湯を使いましょう。また、ひと手間加えて、鍋にコーヒー粉とお湯を入れ、かき混ぜながら軽くひと煮立ちさせると、インスタント特有の粉っぽい匂いが取れ、コーヒーの香りが引き立ちます。

簡単レシピ フレッシュ・バナナ・カフェ

- <材料>
アイスコーヒー 80cc * すべての材料をミキサーで混ぜ合わせます。甘味をみてガムシロップを加えます。
バナナ 20g
バニラアイス 20g
ガムシロップ 適宜
水 適宜 飾りバナナ1切れ
グラスに注いで、バナナで飾って完成!!
おいしいよ~!!

