

2020

5

月号

Live in Style

—暮らしに役立つ情報誌—

掲載内容

- ちよこっとお掃除で「キレイ生活」しましょ!
- 長持ちする畳のお手入れのコツ!
(おまけ)
快眠のために…寝る前ストレッチのすすめ

こちらの情報誌では、毎日を快適に暮らしていく上で役立つ情報を皆様にお届けします。

ちよこっとお掃除で「キレイ生活」しましょ!

新型コロナウイルスによる外出自粛要請をうけ「おうち時間」が増えてきています。

そんな今こそ、家中をキレイにしませんか?

寒い冬にやりにくかったベランダの掃除は、温くなった今がやり時です。

汚れをみつけたときに簡単に済ませる、ちよこっとお掃除術を身に付けましょう。



手の届くところにお掃除グッズを

テレビを見ながら、電話をしながら、何をしているついでにちよこっと手を動かしましょう。簡易モップでフローリングを掃いたり、電話機周辺のほこりはらったり、コンセント周りを拭いたり。掃除道具を置いてあるところまで取りに行こうとすると面倒になりがちなので、気付いたときにさっと取り出せるよう、ボロ布、科学ぞうきん、

毛バタキなどを、あちこちに置いてみてはいかがでしょうか?

「使うのが楽しい!」と思わせるかわいいお掃除グッズを購入するのも一案。バケツやカゴなどにお掃除グッズを一式まとめておくのもよいでしょう。



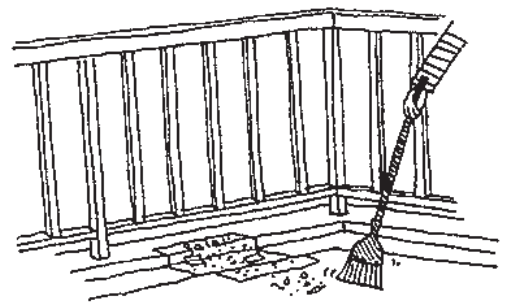
広告のチラシがチリトリに



新聞に折り込まれているチラシはチリトリにもなるんですよ。ベランダのお掃除などに活躍します。

排水溝のくぼみの部分の折れ曲がりに沿ってチラシを敷き、ゴミやほこりなどを排水溝に向かってほうきで掃きます。

最後はチラシごと捨てればOK。



熱が残っているうちにサッとひと拭き

レンジまわり、五徳は使い終わったら、熱が残っているうちに濡れ布きんでサッと拭きましょう。油は意外に広範囲に飛び散っています。カウンターの上や床に飛んだ油がほこりといっしょに固まってしまわないうちに拭き取っておきたいものです。



㈱新潟藤田組 住宅事業部

〒950-8131 新潟市中央区白山浦 2-645-1

フジタのリフォーム 検索

ご相談
お見積 無料

0120-001-100

お気軽に
お電話下さい!

当社では、お客様の健康・安全を最優先に考え、新型コロナウイルス感染予防対策を積極的に実施しています。事務所や車内の定期的な消毒や換気を徹底し、お客様宅へ訪問時にはマスク・手先の消毒をしております。

長持ちする畳のお手入れのコツ!

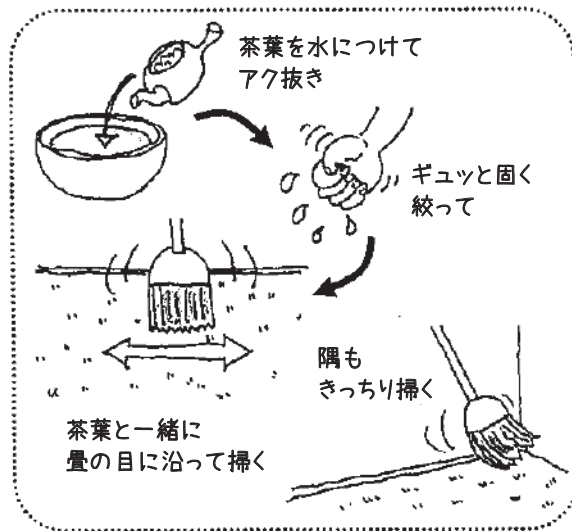
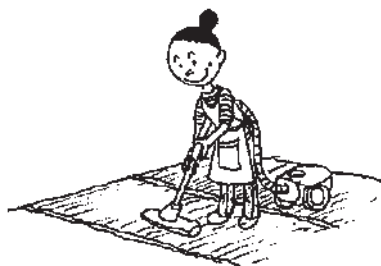
正しいお手入れをしていると畳は長持ちします。表面の畳表が傷ついたり、色焼けしても畳表を張り替えると、新しい畳のように生まれ変わり、経済的な床材です。

普段は・・・

畳の普段の清掃は、ほうきを使うのが手軽ですね。その際、出がらしの茶葉を水につけてアク抜きした後、ギュッと絞り、畳にまいてください。茶葉と共に畳の目に沿ってほうきを掃けば、ゴミもホコリも一緒に取れます。掃いた後は乾いた雑巾でカラ拭きしましょう。

穂先の減ったほうきは畳表を痛めるので注意しましょう。掃除機を使用する場合も畳の目に沿って、畳表に傷がつかないようにゆっくりと力を入れずにかけましょう。

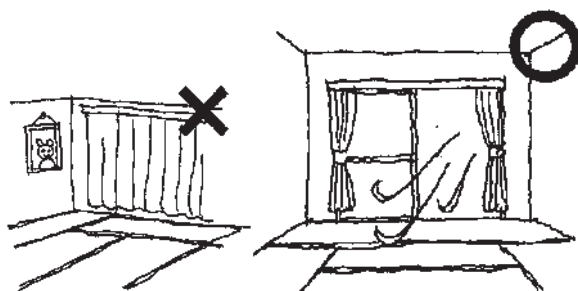
掃除機に畳を掃除するモードがついている場合はそちらに切り替えます。ダニも気になるところです。こまめに時間をかけて掃除機をかけることがダニ対処法として一番効果があります。ダニは夜行性なので、部屋を暗くして1時間程おいてから掃除機をかけるとより効果的です。



部屋の風通しがよくないと、ダニが発生する原因を作ってしまいます。温度 25 ~ 30 度、湿度 70 ~ 80% という高温多湿の条件がダニの繁殖条件になります。

風通しをよくすることは畳へのいたわりでもあります。ただしあまり乾燥しすぎると、かえって傷みやすくなってしまう。

夏場の冷房のかけすぎには注意しましょう。直射日光を避けるよう薄いカーテンをひくのも忘れずに。



おまけ 家の中にいる時間が多いこの頃、普段以上に心と体を労りリラックスしましょう!

快眠のために・・・寝る前ストレッチのすすめ

慢性的な運動不足はストレスを増大させ、不眠の原因になります。寝る前のひととき、ストレッチで適度に体を動かすと、筋肉のこりをほぐすだけでなく、副交感神経が働いて、からだの眠りの準備を整えるのに効果があります。

- 反動をつけずにゆっくりと。
- 1回 10 ~ 15 秒ぐらいのストレッチを 3 回ぐらい繰り返します。
- できるだけ毎日の習慣にしましょう。

Step-1
腕と足を上に上げ、
手首と足首の力を
抜きながら振る。



Step-2
抱えた膝を胸に引きつ
けながら、
腰からお尻、背中
の筋肉を伸ばす。



Step-3
両膝を立てて、左右に
ゆっくり倒す。(両手
を広げて肩をなるべく浮
かさないように)



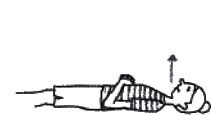
Step-4
腕立ちで上体をそら
す。あごは上げず、
お腹を意識する。



Step-5
手を前に伸ばし、お尻を
後ろに引きながら、
腰から背中
の筋肉を伸ばす。



Step-6
お腹に手をあてて、全
身の力を抜いてゆっ
くりと深く深呼吸をする。



次回予告

バスルームのお手入れのコツ、外壁・雨漏り・建具の点検のポイント など
楽しみにしててください! ※内容は変更する場合がございます。