

100mm

C'

100mm

B'



今年こそ、いつでもピカピカ★ 簡単お掃除テクニク

今回は窓の結露について。結露は室内と室外の温度差で起こる現象で、サッシやカーテンにカビが生える原因にもなります。『カビ』って何かと身体に悪そうですね…。

①結露を防止する方法

まずサッシのカビを、エタノールで拭き取ります。窓のサッシは殆どの場合、アルミなどの金属でできているので、一般的なカビ取り剤は使えません。

エタノールは、金属部分を傷めずに殺菌することができ、カビのタンパク質を分解する働きもあるので、カビの防止にもなります。

さらに中性洗剤を使って、結露を防ぎます。中性洗剤を加えた水で窓を1度拭くと、1週間は結



露による窓の曇りを防げるとのこと。中性洗剤に含まれる界面活性剤には、ガラスに水滴をつきにくくする効果があるんだそうです。

②用意するもの

- エタノール ●中性洗剤
- キッチンペーパー ●タオル

③手順

- ①エタノールをキッチンペーパーにつけ、汚れたサッシを掃除をする。
- ②キッチンペーパーで窓の水滴を拭き取る。
- ③水と中性洗剤を 20：1の割合で混ぜ(水300mlの場合は、中性洗剤が大さじ1杯)、タオルに染み込ませ、少しゆめめに絞る。タオルで窓ガラス全体を拭く。仕上げにキッチンペーパーで乾拭きし、中性洗剤を薄く伸ばす。

食器用洗剤を少量含ませた雑巾で、窓を拭くだけでも、中性洗剤に含まれる界面活性剤の働きで、窓についた水分が薄い膜のように広がるので、早く乾燥し、結露しにくくなるということです。

これだけで、およそ1週間は結露しないそうですよ。結露でお困りの方は、ぜひ1度お試しください。

それでもやはり…
壁紙まで黒ずんでコレってカビ!?
窓の近くはスースーして
部屋が寒くてしょうが無い……
などなど、そんな時は、どうぞ遠慮なく
お問い合わせ下さいね。

オヒサマ サン サン
012-013-3030

97mm (内側に折り込む面) A'



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話している徒然を書いて頂いています。

寒さもひとしお身にしみるところとなりましたが、子ども達ばかりでなく、稽古者一枚に素足で稽古に励んでいます。一所懸命に稽古をし、面をとれば頬を赤くし、ときには頭から湯気を上げます。そんな彼らの目は力強く輝いています。

さて、当館では毎年十二月二十三日の天皇誕生日に館生全員参加の館内大会を行っております。入門して間もない一年生には会場全体から温かい声援や拍手が送られ、決勝戦では厳粛な雰囲気の中にあつて、見事な立ち合いには盛大な拍手がおくられます。この剣道の音・拍手・声援・間・空気にメロデーはなく譜面におこすこともできませんが、ある種の音楽性を感じ、美しさを感じます。この音楽を生み出す源は、お母さんも子どもと一緒に「剣道」をしていただいている事だと思えます。勿論、



雙柳館 浅川道場
館長 浅川裕茲

竹刀を握って稽古をするという事ではありません。暑い日も寒い日も我が子の稽古を見つめ続け、心情を回り、打たれば「痛からうに」と心を痛め、時によそ見や、いたずらをしておれば「こらつ」とビームを送る。試合に出れば共に試合をし、共に泣いて喜んでおられる。これがお母さんの剣道です。この親子の絆こそあの音楽の源であり、子どもの成長の源です。

「剣道の理念 剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である」子ども達が日本のたくさん詰まった剣道を通じて、強く豊かに育つことを願います。

見学をご希望の方は
ご連絡ください。



副館長 浅川 正堂



雙柳館 浅川道場
岐阜市前一色 2-2-10
お問い合わせは
058-247-3676

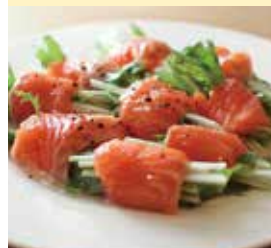
稽古の様子や
開催場所につ
いてはコチラ
▶▶▶▶▶▶



カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ 水菜

江戸時代の文献にも登場する、伝統ある京野菜。水と土だけで作られていたことから、「水菜」と呼ばれるようになりました。霜に当たると柔らかくなる冬場が旬の緑黄色野菜です。

もともとは鍋や漬物に使われていましたが、特有の香りと辛みが肉や魚の臭みをカバーしてくれるので、最近では和食のみならず、イタリアンやエスニック料理などにも広く利用されています。繊維



質が少なく、特有のシャキシャキ感が楽しめることから、サラダなど生食用の野菜としても人気。スーパーなどにも多く出回るようになり、京野菜から全国区へと進出しました。

【選び方】

葉先がピンとしていてみずみずしく、葉の緑と茎の白さのコントラストがはっきりしているものを選びましょう。また、茎にツヤがあり、まっすぐ伸びているのもポイント。

水耕栽培のものは切り口の株が小さいものの方が、より鮮度が保てます。

露地栽培のものは、茎がしっかりしていて全体に量感があるものがおすすめです。

【保存】

日もちがしないので、購入後はできるだけ早めに使い切るのがポイントです。葉がやわらかく傷みやすいので、冷蔵庫に入れる時は濡らした新聞紙で包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。(寝かせておくと上に伸びようするため、茎が曲がりやすく傷みも早くなります)

