

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

もう少し暖くなると網戸の出番が増えてきます。  
今のうちにお手入れしておきましょう。  
今号は網戸のお掃除編です。

お掃除するためには、網戸を窓から外さないといけません。分かっちゃいるけど面倒ですよね。出来るだけ外さなくてもお掃除できる便利グッズをまとめてみました。

### 網戸を外さずコロコロ転がすだけ！ 表・裏を一度にピカピカ！ 『網戸外さず洗える！お掃除ローラー』



「網戸外さず洗える！お掃除ローラー」はその名の通り、網戸を外すことなく簡単に、一度に両面をお掃除することができる優れたもの。

使い方も簡単で、ローラーに洗浄液を付けて、網戸の片面をコロコロ転がしてなぞるだけ。あとは、絞った雑巾で洗浄液を拭き取れば、両面ともスッキリきれい！

片面をなぞるだけで、反対面も掃除できるので、手間と時間が短縮できますベランダの無い2階の窓など、外側から掃除ができない場合に便利です。



表面を拭くだけのお掃除よりも、網目の汚れをしっかりと落とします。また、ローラーを軽くあてて転がすだけなので、ゴシゴシ洗うよりも網戸が痛みにくいのも魅力です。ローラーは、洗って繰り返し使用できるので経済的です。

### サツとひと拭きカンタンスッキリ！ 『網戸ワイパー』



特殊なブラシ&シートが汚れをキャッチ！のコピーそのものに、カスタマーレビューでも『力もいらず、スイーっと拭き取れます。』

『網戸ワイパーはお気に入りの1つで、汚い網戸もこれがあれば1分もしないでとても綺麗になります。』

などの声を多く見かけます。

ただ、少しお高めなので、一通り使った後は4つ折にして手で拭いたり、先に100円ショップのもので拭いて最後の仕上げに使用している方もいたり、皆さん工夫されているようです。

### 水回りの掃除だけじゃない！ 『メラミンスポンジ』

メラミンスポンジといえば、水回りの掃除に使っているご家庭が多いかもしれませんが網戸

掃除でも大活躍です。

- ①大きめにちぎったメラミンスポンジを水に浸け、かたく絞ります。
- ②網戸の内側から掃除開始。スポンジを網戸に「軽く（あくまで軽く！網戸は伸びやすいので注意）」当て一気に「軽くこすり下げ」ます。
- ③上から下、右から左など窓の形状に応じて順番は任意に。スポンジが真っ黒になるので、随時水で洗いながら常に綺麗な面で掃除するようにしましょう。
- ④網戸の片面が終わったら外側も同様に。
- ⑤掃除を終えると窓のさん下などにメラミンスポンジの残骸が落ちている場合が多いので、忘れず雑巾で拭うか、掃除機で吸い取るなどして始末をしておきましょう。

それでもやはり…  
網戸が破れている、緩んでいる、  
動きが悪い、すぐ外れる、  
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  
FreeDial

97mm（内側に折り込む面） A'



子どもの汗と  
笑顔は  
日本の宝

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。

春といえば花見ですね。花を見るならば少し離れた所からの方がよく見えるように思えますが、日本では桜の下に集い宴を開きます。サクラとは「神が産る」といった意味もあるようで、日本の花見は、春の桜に降りてくる神様を囲んでお祭りすると受け取れます。

3月末に6年生の壮行会が行われました。そこでは後輩達から6年生一人ひとりに憧れた姿と激励のメッセージが述べられ、6年生は母への感謝の手紙を読み上げます。思わず親子で涙を流す場面もあり「お母さんありがとうございました」その内容に大人も子どもも、皆が共感し聞き入っておりました。学校生活に比べれば、稽古はたったの週2回、1時間半です。それなのに皆が深く共感し、自然と場の空気が一つになるのは、仲間と共に流した汗があること、そして送って来られるお母さん方も多くが見学され、子どもと一緒に稽古をされてきた

からだと思えます。お母さん方も我が子とその仲間の成長を喜び合える良き仲間に出会われたのだと思えます。

子ども達は憧れと新たな目標と共に、仲間と家族への感謝を胸に、春の節目を迎えました。それを祝うかのように咲いた桜は、今「我が姿のように育て！」と言わんばかりに力強く新芽を出しています。子ども一人ひとりが芽を出そうとしているところ、伸ばそうとしている方向をよくよく感じ取りながら、日本の文化と剣道を伝えていきたいと思えます。

子ども達が剣道を通して強く豊かに育つことを願います。



館長 浅川 裕 茲  
双柳館 浅川道場

見学をご希望の方は  
ご連絡ください。



副館長 浅川 正堂



双柳館 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 皮ごと食べられて栄養満点! [新じゃが]

スーパーで新じゃがを見かける季節になってきました。新じゃがとは、冬に植えたじゃがいもを通常よりも早採りしたモノのことを言います。

つまり、新じゃがには大きな定義はなく、鹿児島から北海道まで、収穫される場所が北に上がって行くので、春先から秋口にかけてずっと新じゃがが食べられることとなります。

一般的には春先に出回ることが多く、

みずみずしさがあり皮が薄いので、皮ごと食べることが出来るのが特徴です。一般の野菜や果物と同じく、じゃがいもも栄養は皮の近くにあるので、皮ごと食べられるのは嬉しいですね。

新じゃがに多く含まれている栄養素は、ビタミンB1、ビタミンC、カリウム、ナイアシンなど。特にこの時期の新じゃがにはレモンに匹敵するほどのビタミンCが含まれているそう。

また、じゃがいもはアルカリ性なので、肉や油料理の付け合わせに使うことで体内の酸化を防いでくれる効果があるようです。

