

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'

お財布と、体に優しい暮らしの知恵

換気扇掃除は、夏がオススメ

皆さんは「キッチンまわり」のお掃除をどのくらいの頻度で行なっていますか？
キッチンはキレイにしておきたい場所だけですがすべてをこまめに掃除というのは、なかなか難しいですね。

普段から掃除している場所は？

ある会社が調べたところによると、キッチンでは、流し台や調理台、ガスレンジやIH調理器、排水口周辺は、普段からお掃除されています。一方、電子レンジやオーブンレンジ、冷蔵庫の庫内、換気扇・レンジフードは、毎日使用しているのに、普段の家事の中ではあまりお手入れされていません。特に換気扇やレンジフードは、汚れがガンコで落ちにくいから困っている上に、ここ

の掃除は嫌いとお置きされがちのようです。

換気扇掃除の「負のサイクル」

汚れが目立った時などに、いつもより丁寧に『気合いを入れた掃除』でも、換気扇掃除はなかなか登場せず、約3割の人が年に1回以下と答えています。

更にその年1回の掃除は、年末の大掃除の時期に行われているようです。

換気扇やレンジフードのベタベタ油汚れは、汚れが落ちにくいから、億劫で掃除しな

くなる→その結果、放置するから油汚れが固まって、ますます落ちにくくなるという『負のサイクル』に陥りがちです。

夏の暑さを味方につけよう！

イヤな「換気扇掃除」を少しでもラクにする秘訣は、「夏の暑さを味方につける」ことだそうです。

油汚れは、温度が高い方がより溶けやすく緩みやすいので、その分だけ汚れを早く落とせるのだとか。

換気扇のベタつきを再現し、夏場を想定して30°Cで保

管・掃除した場合と、冬場を想定し5°Cで保管・掃除した場合の落としやすさを比較してみたところ。30°Cでは、5°Cの約半分の数回で落とせたんですって!!

もう少し酷暑が過ぎたら換気扇掃除にチャレンジしてみても良いかもしれませんね。



子どもの汗と笑顔は

日本の宝

道

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

残暑さびしい候、この秋の入り口は特に心を穏やかに、感性を豊かに育てます。熱中する稽古の時間があるからこそ、黙想をすると気持ちが落ち着きながらも感覚が研ぎ澄まされ、風や虫の音の変化が自然と身に沁みてきます。求めなくとも、探しに行かなくとも、感じられる。則ち、「知足」ではないでしょうか。

の整理整頓や食事のいただき方も厳しく行い、時間にルーズな事は一切許しませんでした。現代の生活環境やリズムとはかけ離れたものですが、初日の夕方には各級でお互いに協力し何事もきちつとやるようになり。そして子ども達は疲れを見せるどころか、目を活き活きと輝かせていきます。

大将になる」と率先垂範の姿を、普段は母親に甘えっぱなしのT君が机の準備と拭き掃除にすすんで取り組み、5年生のO君は「一度の成功で努力をやめてはだめだ」と思っていると振り返りました。こうした姿を見せた子ども達に「合宿はどうだった」と尋ねると自信を持った目をして「楽しかった!」と返してきます。これが本物の「楽しさ」であり、仕事に魅力を感じられないと簡単に自分探しの旅に出る若者に必要な思考ではないでしょうか。

子ども達が剣道を通じて強く豊かに育つことを願っています。



館長 浅川裕茲

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

旬の野菜には旬の効能がある!
夏野菜編

夏野菜は濃い、ハッキリした色の野菜がその特徴といえます。食欲も落ちるこの季節、含まれている栄養素とその効能は、夏にぴったりと言えます。

キュウリには、夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。

トマトには、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり。ビタミンEと一緒に取ることでより強力な抗酸化作用が期

待できます。ビタミンEが豊富なオリーブオイルを使って調理するのがベスト♪

ピーマンには、強い紫外線を受けやすいこの時期にありがたい、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助けたり、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保つためのビタミンCが豊富です。

ゴーヤには、ビタミンCを豊富に含む他に、ビタミン、ミネラルをバランス



よく含みます。夏場に汗とともに失われやすいカリウムも多く、むくみを解消し滞った代謝を促進します。特有の苦み成分は、食欲を刺激して夏バテ予防に働きかけます。