

100mm

C'

100mm

B'

暮らしの知恵

湿度が上がる時期こそ
要注意お風呂のピンク汚れ対策とは

掃除方法は こすり洗いでOK

ピンク汚れは、スポンジに浴室用洗剤をつけて、こすり洗いをするだけでキレイになります。でも、水だけでは汚れが残ってしまうことがあるので、**浴室用洗剤を使うのがおすすめです。**

スポンジに汚れが移ってしまう場合があるので、使ったあとのスポンジはよくすすいでください。**スポンジをあらかじめ小さく切っておいて、毎回使い捨てにしましょうの手です。**



また、塩素系カビ取り剤を活用するのも効果的で、ピンク汚れを狙ってカビ取り剤をスプレーし、数分置いたあと、水で流せばOKです。手の届きにくい場所の汚れもこれで落とすことができますよ！

温度・水分・汚れを 残さない！

ピンク汚れの増殖要因は「**温度・水分・栄養(汚れ)**」。この3要因がそろわないように、日頃の心がけが大切です。

温度・水分については、次のような対策が挙げられます。

温度・水分対策

- 小物類は水はけの良い位置に
- 浴槽にはフタをして湯気が出ないようにする

- 風呂上がりに水滴をふき取る
- 十分に換気する

また、**体からでた垢や皮脂などの汚れはピンク汚れの栄養源となるため、こちらも残さないようにする必要があります。**

垢や皮脂の汚れ対策

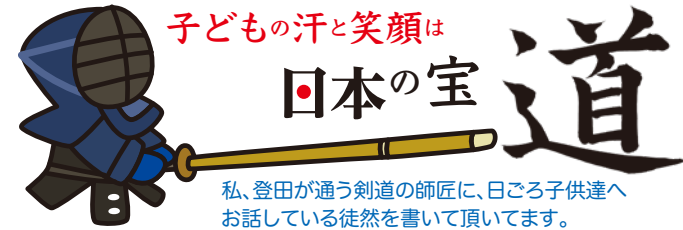
- 使用後に「お湯」のシャワーで流す
- 壁や床を浴室用洗剤で掃除する

ここでのポイントは、**水ではなく「お湯」を使うこと。**水だと蒸発しにくく水滴が残りますので、ピンク汚れが出やすい環境になってしまう場合もあります。

また、お湯のシャワーをかけただけでは汚れを落とし切れないので、**週に1回は浴室用洗剤とスポンジなどでしっかり掃除しましょう。**

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している徒然を書いて頂いています。

日本の「自粛」による感染症対策と国民の働きは、国外から高い評価を得られているようです。大変喜ばしいことですが、同時に混乱に乗じて私腹を肥やそうとした残念な事もありました。もう一つ残念なことは、Wuhanコロナとしんが前に進もうというタイミングで未だに政府の対応批判が、国会やメディアにおいて自立つこと。もちろん問題点を洗い出すことは欠かせません。しかし日本モデルが成功した背景と今後の展望を見出すことも大切にして欲しいと思います。

民へも有徳を説きました。後の天明の大飢饉において、米沢では餓死者を出さなかつたとされたりあります。こうした歴史や逸話は各地に存在すると思えます。時として注目をあつめる日本の国民性ですが、決して遺伝子に組み込まれているわけではありません。国や地域、そして家庭において引き継がれてきたものが無意識のうちに身に染みているのであり、先人からいただいた恩恵とも言えます。

稽古の様子や開催場所についてはコチラ



副館長 浅川 正堂



館長 浅川 裕茲

子ども達の様子をお伝え出来なくなつて3ヶ月となりますが、ようやく再開の兆しが見えてきました。次号にご期待ください！



雙柳箱 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは
058-247-3676

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ

緑黄色野菜の隠れたパワー
しその巻

「日本のハーブ」と言われるしそは、赤しそと青しそ（大葉）の2種類があります。どちらにも抗酸化作用のあるβ-カロテンや、風邪予防・美肌に作用するビタミンCのほか、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富。また、しその香りは「ペリルアルデヒド」という成分によるもので、食欲増進効果や防腐作用もあります。食中毒が増える梅雨時から夏にかけては、ほかの食材と一緒に料理に使うと安心ですね。

赤いしその色素「アントシアニン」は抗酸化作用にすぐれ、目の健康にも良いことがわかっています。この夏はぜひお食事にしそを加えてみてくださいね!

