

…家をキレイにして梅雨の不快を撃退! …



除湿と防カビには換気とお掃除がいちばん!

毎日5分間の「ちょっと掃除」を

お掃除のポイントアドバイス

- ・ちょっと掃除でカビをシャットアウト…「見つけたらすぐこする」
- ・頑固な黒カビは、湿布法…水2リットルに大さじ1杯の酸素系漂白剤 強力パワーの湿布法が効果的…塩素系漂白剤を薄めて
- ・トイレ…クエン酸2+水400ミリリットル(スプレー容器に入ると良い)
- ・ビール等の空き缶類は、すすいで捨てる
- ・汚れたトレイやラップは、簡単に水で洗ってから捨てる



アイデアお掃除用具

- ・割り箸にキッチンペーパーを巻いて輪ゴムで留めたお掃除棒 ……エアコン掃除や細かい所
- ・不要になった歯ブラシ…蛇口やトイレの細かい所
- ・重曹…酸性の悪臭を消臭・研磨剤(クレンザー)効果
- ・クエン酸…水に溶かして使う。アルカリ性の水垢汚れ・殺菌効果、スポンジやふきんの付けおき洗い

言葉は心を変える

こころを込めて何度も口に出す言葉には、力が宿ると言います。口に出すだけで気分が変わることもありませんよ。

明るい言葉、優しい言葉、思いやりのある言葉は、人を楽ませ、元気な気持ちにさせ、勇気づけます。

反対に、暗い言葉、嫌味な言葉、きつい言葉は、人を落ち込ませ、悲しませ、傷つけます。

これも言葉の力ですよ。

言葉は言われた人だけではなく、言う人にも影響を与えます。人に言う言葉は自分に返ってくるからです。自分で言った言葉に自分で腹をたたり、いやな気分になることもありますよ。

元気になるしょうがご飯

野菜ジュース	175ml
米	2合
新生姜	40g
薄口醤油	小さじ2
A+酒	大さじ2
ト塩	小さじ1
酢	小さじ4
すりごま	大さじ2
大葉	適量



- ①. 米を洗い30分間浸水させ、ざるにあげる
- ②. 炊飯器に米、野菜ジュースとAを入れた後、水を2合の目盛りまで加える。その上に、あらみじん切りにした生姜をのせて炊く
- ③. ご飯が炊けたら、すりごまを加え、全体を混ぜ器に盛る。食べる直前にあらみじん切りにした大根葉を、たっぷりかける



笑って笑ってハイ! 笑って

ジェットコースターの順番待ちで並んでいるとき、父の言った一言。「こりゃあ、混んでるから座れないかもな。」??…



和食レストランで食事したときのこと。妻は「うに丼」を注文したが、「やっぱりお腹の調子が悪いから」と言って、「生ちらし」に注文を変えた。やがて店員が料理を持ってきて、間違えて「うに丼のお客様!」と叫ぶと、妻は思いっきり手を上げていた。やっぱ食べたかったんじゃん!



免許証の書き換えで顔写真を撮ったけれど、5年前の写真に比べて老いが目立ち、気に入らない。しかし、「いいじゃないか。5年後には、その写真が若くてきれいな顔になるんだから。」と夫に言われ、納得してしまった。

バスの運転手に、「次の信号を右に曲がって下さい。」と頼んでいるおばあちゃんがいた。

