

快適 Life



ソファも夏バテかな？

秋彼岸の頃には暑さや空気も夏の盛りとは少し違ってきますね。リビングの大物、ソファ。汗をかいたままお昼寝したり、夏休みの子供達が遊んで、ソファもちょっと夏バテ気味？かもしれません。簡単なお掃除をしてあげましょう。張地によって違いはありますが、基本は同じです。

外せる部分は取って、掃除機の先を細いノズルや柔らかいブラシに替え、埃や食べかすなどを取り除きましょう。ステッチ(縫い目)部分なども忘れずに。それぞれの張地に合ったクリーナーで拭き掃除をしたら、風通しが良く陽の当たらない場所で乾かします。ソファも元気を取り戻せたかも！ソファで隠れていた床や壁も掃除ができるので、スッキリですね。

張地の種類

大きく分けて、布(ファブリック)・合成皮革(PVC・PU)・本革の3種類です。布の織り方や素材、合成皮革もコーティングの有無、皮はなめし方や色の付け方など様々。それぞれ細かいメンテナンスの方法は違ってきますので注意しましょう。



かんたん手料理 ホントに簡単！すぐできる！

麩レンチトースト



そのまま使える…知らなかった！

大豆の植物性蛋白質はよく知られていますが、お麩も植物性蛋白質(小麦)がたっぷり！味噌汁や吸い物、すき焼きの添え物だけでなく、味が淡泊なのでスイーツのメイン食材にも使えます。加熱する必要が無いので、水で戻してしぼるだけで、サラダのトッピングなどにも使える便利食材です。



- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とバニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ②容器に麩が重ならないように並べ①の“つけ液”をかける。ラップをして冷蔵庫に入れ、2時間したら裏返し、更に2時間程度おく。※麩は水で戻さず、そのまま使います。
- ③フライパンにオリーブオイルを薄くひき、麩を入れて弱火で焦がさないよう両面を焼く。
- ④焼きあがったら粉砂糖をかけ、好みの果物を飾り、メープルシロップをかけて完成。

- (2人分)
- 車麩(中) 4枚
 - オリーブオイル 適宜
 - 粉砂糖 適宜
 - メープルシロップ 適宜
- (つけ液)
- 卵 1個
 - 牛乳 100cc
 - バニラエッセンス

9月は防災月間

参加してみませんか？

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」。また「二十十日・二十二十日」は台風警戒の時期です。大気が不安定になり長雨もおこる季節、災害に注意が必要です。9月に防災訓練や救急訓練が行われる地域も多いので積極的に参加して、自分の住む地域の特徴や新しい防災情報を得たり、応急処置(心肺蘇生やAEDの使い方)などを覚えておくと、いざという時に役立ちます。以前やったけど、うろ覚え…という方も出かけてみてはいかがでしょうか？

災害時の避難所や経路の確認、連絡の取り方を家族と再確認しておきましょう。



きんじょ きんじょ 近所は近助

水害や土砂災害、また地震等で避難となった場合、家族の安全が確認できたら、独り暮らしの高齢の方などに声かけをしてみましょう。消防や警察、行政が動いている場合は、その指示に従いましょう。



Health

動脈硬化は、知らないうちに起きているとか。硬くなった血管もストレッチで柔軟性が向上することが分かってきました。今回は家事に取り入れられるストレッチの紹介です。無理しない範囲で取り入れてみては？



洗濯物を干す時

洗濯カゴは床に置き、膝を曲げず、背中も腕も伸ばして取り出す。干す時にひとつずつ頭の上まで上げてから、いつもの所に干しましょう。



窓・網戸のお掃除の

腰から上の部分を拭く時、脇を伸ばすようにして横に移動しながら掃除しましょう。



収納物を取る時

軽い物は、ちょっとだけ高いところに置いて取ってみましょう。



テーブルの上を拭く時

テーブルから少し離れ、上半身を伸ばすようにして拭いてみましょう。



洗面所の鏡を拭く時

鏡を背にして立ち、身体をねじって拭いてみましょう。

