

快適生活



コンテンツ

- ・ 2010年
- ・ プラメイク E
- ・ 年末の大掃除
- ・ Flower
- ・ Let's クッキング
- ・ お出かけ
- ・ 水のチカラ
- ・ 液晶テレビ
- ・ ごあいさつ



2010年 早いもので今年もあとわずかです。来年はどんな年になるのでしょうか？
信じるか信じないかはおまかせしますが来年(2010年)の幸運を呼ぶアイテムをご紹介します。

- 2010年 ラッキーカラー
ゴールド (勝ち色)
濃い青 (厄落としの色)
ワインレッド (自己を高めること)
- 2010年 幸運の方角
「北西」と「南」
- 2010年 ラッキーな数字
「1」 「2」 「3」



幸運を呼ぶ第一歩は家や部屋の掃除をごまめにしていつもしきれいにしておく。
植物を置いてみる。
結構こういうことを信じて宝くじを買った時も試してみましたが・・・みなさんはいかがでしょうか？

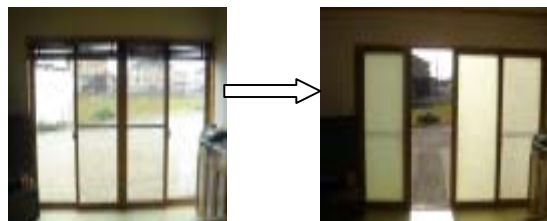


お客様に頂いた金運を呼んでくれる招き猫ですが事務所に飾らせていただいています。この猫ちゃんが運を招いてくれることを信じて毎日、眺めています。

三協立山アルミ

プラメイクE

ニュースレターに広告を入れさせていただいたプラメイク E という今ある窓の内側にもう1つ窓をつける二重窓を自宅に入れました。どのようなものなのか、どのような効果があるのかお知らせしたいと思います。



プラメイク E でリビングのはきだしと寝室にもう一重、窓をつけました。新しいカーテンを買うのもオーダーならかなり高くつくのでカーテンがわりに和紙ガラスのプラメイク E を付けました。つけてみての感想ですが外の音がほとんど聞こえなくなり静かで寒さも一重の時と比べて暖かくなりました。以前は木製ブラインドが付いていたのですがほこりがたまりやすく掃除が大変でした。これからは大掃除も楽になりそうです。

プラメイクEのポイント

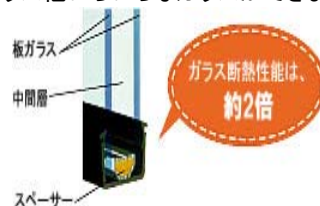


家の中でもっとも熱の出入りの大きいのが「窓」です。窓の断熱性を高めることが住まい全体の断熱性を高める重要ポイントです。寒さの原因はコールドドラフト現象です。窓辺で冷された空気は冷たい風となって室内の下に流れ込みます。これにより実際の室温よりも体感温度が低くなってしまいます。



ポイント1 断熱

既設サッシとプラメイク E の間の中間空気層が外気と室内を遮断して枠一体型の二重サッシと変わらない程の高い断熱効果を発揮します。冬は寒さを入れにくく、夏は涼しさを逃がしにくいので冷暖房コストの大幅節減に貢献します。標準は単板ガラス仕様ですが複層ガラス仕様もできます。ガラスも種類が選べ型板ガラス、くもりガラス他いろいろなガラスができます。



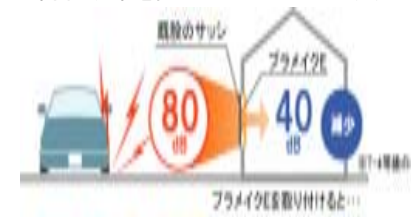
ポイント2 防露

住まいのカビ・ダニは皮膚疾患、喘息など家族の健康に重大な被害をもたらす恐れがあります。原因は結露などの室内の湿気。プラメイク E を取り付けることで結露をおさえることができればカビ・ダニ防止にもつながります。



ポイント3 防音

空気が入り出す隙間を少なくすることは音の出入りを減らすことにつながります。窓を二重にして気密を高めることで防音効果を高めることができます。



工事は柱や壁などに手を加えることなく短時間でできますのでとても簡単です。プラメイク E をご検討される方は一度、お見積りされてはいかがでしょうか？よろしければご連絡下さい。

年末の大掃除



キッチン

ステンレス流し台の汚れをとるには

ステンレスにも目があります。目に沿ったお手入れが大切なポイントです。水滴はステンレスには大敵です。



掃除方法

40℃～50℃のお湯に酸素系漂白剤を溶かします。漂白剤溶液を布巾スポンジに含ませてゆるめに絞り必ずステンレスの目に沿って流し台を洗い汚れをとります。その後、絞った布巾で表面に残った汚れ洗剤を拭きます。最後に乾いた布巾で水気を取って乾燥させます。

ホーロー流し台の汚れをとるには

硬いものでこするとき傷がつきやすいので注意。酸に弱いので中性の洗剤を使いましょう。



掃除方法

水で少し湿らせたスポンジに台所用洗剤をつけて拭き取ります。その後、水を流しながらスポンジで残った汚れや洗剤をおとします。最後に乾いた布巾で水気をふきとります。

重曹でお掃除

重曹とは炭酸水素ナトリウムのことで弱アルカリ性です。もともと自然界に存在するものなので環境に優しく人体に無害なのが特徴です。日本では主にふくらし粉として使われてきましたがアメリカでは古くから掃除や消臭に利用されていました。私も重曹を使っていて油污れなどとてもよくおちます。このような容器に入れて使っています。



重曹のいろいろな使い方

換気扇の油污れ

換気扇のフィルターを石けんと重曹を入れたお湯に一晩つけ置きすると驚くほどきれいになります。

魚焼きグリル

魚を焼く時に汁受けに水ではなく重曹を入れておくと臭いを吸収し後のお手入れも楽になります。

電子レンジの汚れ落とし

重曹のペースト(水1:重曹2)を油污れのひどい場所に直接塗り使用済み歯ブラシなどで磨きます。電子レンジの外の汚れは重曹水(水1ℓに重曹大4)をスプレーして拭き取ります。

まな板の汚れ

ぬらしたまな板に重曹を振り少し置き、タワシでこすり水洗いすると臭いも消えます。仕上げにまな板にまんべんなくお酢をかけます。

カーペット・ソファの汚れ

重曹を振りかけ掃除機で吸うと汚れが取れます。

排水口のヌメリ

重曹をまんべんなく振りかけお酢を重曹の上から注ぐと泡立ち発泡の力で汚れをおとします。

犬・猫のグルーミング

重曹水で耳掃除や歯を磨く。全身に振りかけブラッシングすると嫌な臭いも消えます。

お風呂

浴槽の掃除

スプレーする前に汚れの部分の表面温度をあげます。40℃～50℃のお湯をざらついた部分にしばらくシャワーをします。湯垢がたまっている時はプラスチック定規などでこそぎます。次にざらついた所にムラなく洗剤をスプレーしてサラララップなどで空気が入らないように密着させて20～30分放置しておとします。



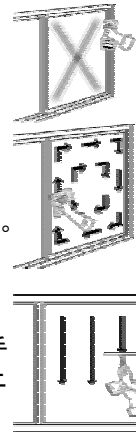
鏡の水垢の掃除

水垢の少ないときは雑巾などにお酢をつけて拭きます。ひどい時はティッシュなどにお酢をしみこませて鏡全体に貼り付けその上からサララップをおおって半日放置します。お酢の代わりに「クエン酸」を水やお湯でといたものも効果があります。

ガラス

外側と内側の両面を掃除するときは内側から拭き始めます。

ガラスクリーナーを×印や※印にガラス全体にスプレーします。水に浸し固く絞った雑巾で隅の方から中央に向けて洗剤をのびしながら拭き取ります。続いて洗剤が6～7分乾きのときにきれいな乾いた雑巾で全体を拭き十分に洗剤分を拭きとっておきます。ワイパーをガラスから浮かせないようにブロックを区切りながら上から下へスムーズに拭き取ります。途中で止めないよう一気に行うのがコツです。このとき片手に雑巾を持って洗剤のボタ落ちを受け止めながら進めていきます。



トイレ

便器の中にたまっている水を雑巾などで出して中を空にします。便器内の汚れの部分にトイレ用の洗剤をつけ、その上からトイレトーパーペーパーを貼り付けます。



そのまま30分くらい放置したらこすります。

それでも落ちないときは水で湿らせた平織りの布にクレンザーをつけてこすります。とれにくい尿石などの汚れは耐水ペーパー(1000～1500番)でこすります。黄ばみや尿石がとれたらトイレトーパーペーパーで汚れや洗剤を拭き取ります。

手洗い受け皿の汚れは衣類用の還元系漂白剤(ハイター)を使います。水受けの穴をふさいで40℃～52℃のお湯をはり漂白剤をいれます。10分後歯ブラシなどでこすります。

Flower 一両・十両・百両・千両・万両



お正月の生け花に欠かせないのが千両。
一両から万両まですべて植物の名前です。
いずれもお正月用として昔から親しまれています。
千両・万両は園芸種としてよく知られていますが、
一両・十両・百両とはどんなものなのでしょうか？

一両(アリドオン)

葉の軸に鋭いトゲがあり「蟻をも通す」というところから名づけられました。
春～初夏にかけて小さな花を咲かせ秋に赤い実を付けます



十両(ヤブコウジ)

各地の樹林下に群生して生える常緑性の小形植物です。枝を地面にのぼしてどんどん増える性質を利用してカバープラント(地表を緑で覆う)に使われています。
十両の別名は藪柑子で藪の中に自生していて葉の形などが柑子(こうじ)みかんに似ていることから名前がついたそうです。



これと同じように赤い実を付ける南天があります。これも福寿草とセットで「難を転じて福となす」という縁起物の飾りにお正月などに飾られることが多いです。

百両(カラタチバナ)



一両をやや大きくした草丈 20~30cm ほどで夏に白か淡紅色の花を付け秋には赤い実を付けます。茎は一本立ちして枝が出ないのが特徴です。もとは四国・九州など日本列島の中南部に野生していたものだそうです。栽培もこのグループの中で一番、少ないそうです。

千両・万両



千両



万両

千両はお正月の飾りに欠かせないものです。草丈はこれの中で最も高く1m近くになります。耐寒性が低く-2℃以下になる所では枯れることがあります。
万両は草丈 40~60cm で他のものに比べて実も葉も大きいので万両と呼ばれています。千両と万両の違いは千両は葉の上に実が付いていて葉がつつやつつやして万両は葉の下に実を付け葉が大きくてギザギザしています。実の付き方が名前の違いになっています。千両の実は上についていて鳥に食べられやすく万両の実は下についているので実が残る(お金が残る?)ということからこのような名前になったという説もあります。

作り方

- ①鶏ささ身は筋をとりお酒をふってラップをかけ電子レンジで2分加熱して細かくさきます。
- ②大根、パプリカは細めの千切りにして少々塩でしんなりさせて水気をきります。
- ③ポウルに A を入れて①と②を加えて混ぜて出来上がり！！

カラフルなます

材料		調味料	
鶏のささ身	2本	A	
酒	小1	つゆ	大 2/3
大根	5cm分	お酢	大 1 1/2
パプリカ(黄)	1/2 個	すりごま	大 1
パプリカ(赤)	1/2 個	砂糖	小 1

お出かけ イルミネーション



滋賀県

大津まちなかイルミネーション

10月3日～12月31日 日没～22時
JR大津駅からびわ湖岸にわたる全長 1.8km のイルミネーション

大津プリンスホテルのクリスマスツリー

12月1日～12月25日 17時～AM5時
12mのクリスマスツリーのてっぺんに大きな星がついていて玄関先で見られます。



きらめきの大津港マリーナヨットイルミネーション

12月13日～1月7日 日没～11時
大津港マリーナヨットハーバーに舳ヨット 30隻のマストをイルミネーションで飾りつけされています。

大阪府

ドイツ・クリスマスマーケット

月～木曜日 12時～21時
11月20日～12月26日 金曜日 12時～22時
場所 土・日・祝日 11時～22時

新梅田 シティワンダースクエア

世界最大級の高さ27m、約10万球のイルミネーションが輝くクリスマスツリー。ドイツから運ばれてきた木製の小屋、26軒が立ち並びます。クリスマスツリーのオーナメントや民芸品、飲み物や食べ物などをマーケットの主役、ドイツの方が販売されています。



世界に4台しかない木製のメリーゴーランドもあり115年以上の歴史があるそうです。



三重県

ウィンターイルミネーション冬華の競演

11月7日～3月14日 9時～21時
11/7～13/13の土・日・祝日、12/19～12/27 22時まで
毎年行われていて今年のイルミネーションは国内最大級 480万球を使っています。



水のチカラ



最近のことですがお客様と一緒に展示会に出かけてその時に整水器の説明を受けました。今まであまり水に関して興味がなかったのですが説明を聞いて水の大切さや使い方によってはこんなにもいいものだということを感じました。

水で血液サラサラに

身体の中の水分が不足すると血液がドロドロになって血流が悪化します。血管が詰まりやすくなるために動脈硬化や脳梗塞・心筋梗塞など危険性が高まります。だから毎日しっかり水分補給をすることが大切です。摂取する水分量の目安は成人の場合で2ℓです。

1杯の水が生活習慣病を防ぐ

人間は一晩に汗や呼吸として約180~200mlもの水分を排出しています。その為、起床直後は血液が1日のうちで最もドロドロの状態に！！有効なのがコップ1杯の水です。就寝前と起床直後にそれぞれ水を1杯飲む習慣を身につけるだけで朝の血流がかなり改善されます。



お風呂あがりにも1杯の水を

ドロドロの血液になりやすいもうひとつの時間帯が「お風呂」です。多量に汗をかく入浴中は知らず知らずのうちに水分が失われているので要注意！！入浴によって増加した血流を減らそうと腎臓が血液から水分を吸収するので脱水症状が増加。血液がドロドロ状態になり立ちくらみや梗塞が起きやすくなります。入浴前と入浴後にコップ1杯の水を飲みましょう。



二日酔い予防にも水が効果的

二日酔いの頭痛や吐き気はアルコールを代謝する過程で生まれる有害物質アセトアルデヒドにあります。二日酔いを予防するにはアセトアルデヒドを少しでも早く体外に排出することが大切です。飲み始める前はもちろん飲んでいる最中も「たっぷり水を飲んで、たっぷり尿を出す」と一番簡単で効果的な二日酔い予防対策です。



ビールを美味しく飲むために水をがまんする人がいますがアルコール類は逆効果です。アルコールには強い利尿作用があるので1ℓ飲むと約1.5ℓの水が尿として排出されます。アルコールを飲めば飲むほど体は水分不足になります。これからの季節、お酒を飲まれる機会が多いと思いますが気をつけて下さい。

液晶テレビ



最近、液晶テレビがどんどん安くなってきましたが西友から11月19日に32V地上デジタル液晶テレビを¥39,800で発売されました。ダイナコネクティブ製でBSデジタルチューナーなどの機能は省き価格を抑えてあります。エコポイントが12,000ポイント付きます。7月にはバイ・デザイン製で42V液晶デジタルテレビが¥99,000で売られていてBS・110度・CSデジタルチューナーなどが搭載されています。エコポイントは23,000ポイント付きます。

水のイオン濃度

水質	酸性		浄水	アルカリ性			
pH値	pH2.9	pH5.5	浄水	pH8.5	pH9.0	pH9.5	pH10.5
用途	料理の味付けや、洗濯など、食料性の低減に効果的。	洗顔はお肌と同じ弱酸性水で、肌を引き締める効果も期待。	石けんの作用を弱めるには、弱アルカリ性から洗剤類は、	胃腸の働きを整えるには、弱アルカリ性から洗剤類は、	毎日の飲用のほか、お茶を淹れる時、お湯を沸かす時、お湯を沸かす時、お湯を沸かす時、	お茶やコーヒーの風味を引き立てる効果も期待。	アロマや、タンニンなど、料理に効果的。野菜の毒物も色鮮やかに。

アルカリ性・酸性のレベルは「pH」値で表します。毎日の飲用や料理の際には胃腸の働きを助けて素材の旨みを引き出しやすいアルカリの水。洗顔にはお肌を引き締める効果のある弱酸性の水。赤ちゃんのミルクには浄水を、と水の種類によって適した用途はいろいろあります。

ごあいさつ

早いもので今年もあとわずかになりました。みなさんは今年1年、どんな年をすごされましたか？おかげさまでニュースレターもNO.30まで発行することができました。皆様に読んでいただいていた大変うれしく思っています。

来年も引き続き発行していきたいと思っておりますのでよろしく申し上げます。勝手ながら1月はお休みさせていただきます。少し早いですがお正月に多賀大社へ参拝される方もいらっしゃると思いますが自宅か工場の前に車を止められますのでよろしければご利用下さい。



〒522-0341
滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1
島崎工務

TEL 0749-48-0077
FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>
E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp
Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp



ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyumi-letter@docomo.ne.jpかFAXの方へ名前だけでも結構ですのでご連絡をお願いします。