

ようやく新しい生活様式にも馴染み始め、都心部のなかには以前と変わらない生活を始めた人もいます。となると、状況は少し逆戻りになったり。なかなか落ち着かない日々が続いています。夏。自然災害の多い季節になってきました。なんとか乗り越えていけることを祈念して…、住まいのお役立ち情報は皆様の楽しい生活を応援します。

暑い夏、おうちの中はこちよくインテリア

ナチュラルな木の風合いに映える、色や質感。参考にしたい・マネしたい！お部屋をご紹介します。

出典：roomclip.jp



ナチュラルウッドカラーにホワイト多め、アクセントにくすみブルーで清潔感のあるお部屋。TV周りは左右対称でキッチンと感。



100円均一ショップもおしゃれなナチュラル雑貨が多く、色や海というテーマを統一させると100円均一出身と思えない！



明るいブルーのカーテンに、夏モチーフを付けただけでマリントイストに。同系色が重要。



上段のお部屋のイメージ。ひかえめなキリル柄で少し民族調。小物が多くても色が統一されているのでさわやかですね。



☆はクリスマスだけのものじゃない？ヒトデの形でもある☆型はサンゴと一緒に潮の香りを運んでくれそうです。



意外と、濃い色、黒や紺色を取り混ぜても涼やかな夏のスタイル。太陽ばい時計やジャングル風の鉢が避暑地を思わせませす。



今年のトレンド、レモン。

レモンの黄色を差し色に、元気いっぱい爽やかな印象で。

レモンが賑やかな柄だから、あえて柄に柄をぶつけてみたり、小物をいっぱい置いても可愛い。



できるだけ簡単にお風呂のキレイを保つテク

汚れの種類や場所によって、洗剤や掃除方法を変える事が、簡単にお掃除を済ませるポイントとなってきます。酸性の汚れにはアルカリ性の洗剤、アルカリ性の汚れには酸性の洗剤を使用して中和して落とすのが基本。

- ★カビ (原因は温度、湿度、栄養源。高温多湿を好むカビ菌が皮脂や石鹸カスを栄養として繁殖)
- ★ピンクぬめり (カビと間違いやすいですがロドトルラという酵母菌。発生原因と発生場所はカビと同じ)
- ★皮脂汚れ 浴槽の壁や浴室の床に付着するぬるぬるした柔らかい汚れ。
- ★水垢 水道水に含まれるカルシウム、マグネシウム、ケイ素などのミネラル類が正体。水滴を放置することでミネラルが結晶化して水垢に。ザラザラしてこびりついた汚れ。

浴槽の掃除



浴槽の汚れは多くが皮脂汚れ。皮脂汚れは酸性なので洗剤は弱アルカリ性の重曹がおすすめ。軽い汚れは濡らしたスポンジに直接重曹を振りかけ、汚れ面に円を描くようにこすり、最後にシャワーで流せばOK。汚れがひどい場合は重曹ペーストを作ります。小皿などに重曹と水を3：1位の割合で混ぜ、ペースト状に。壁面に塗った時に垂れてこない固さが目安。ペーストを汚れ面に塗り、20～30分放置後スポンジでこすり、シャワーで流します。汚れが酷かったり垂れてきてしまう場合は上からラップをすると効果アップ！

椅子やフタ、洗面器などを重曹でつけおき



残り湯を使って、椅子や洗面器などのつけおき洗いしてみましょう。小物類と浴槽が同時に洗えるので一石二鳥です。

方法は残り湯に重曹を1カップ入れ、よく混ぜます。洗いたい小物類を入れて一晩放置するだけ。翌朝シャワーで流すか、汚れが残っている場合はスポンジでこすります。汚れがしつこくなる前に週1回を目安にできるのがベスト。

天井や床、壁

天井は汚れが一見わかりにくいですがよく見ると点々と黒カビがついている場合があります。これを放置すると胞子が浴室全体に飛び散り、他の場所にもカビが生える恐れがでてきます。手軽なカビ取り剤を使いたいですが、天井にスプレーすると自分に降りかかってくるので非常に危険。使い古しのタオルなどボロ布に消毒用エタノールを染み込ませ、カビをひとつずつ拭き取ります。

(材質によってはエタノールによって変色の心配もあるため、目立たない箇所を試してから行うことをおすすめします。)

床はクエン酸スプレー (スプレー容器に水200mlとクエン酸小さじ1を入れて混ぜたもの) または、お風呂用中性洗剤をスプレーし、ブラシを使ってこすりシャワーで洗い流します。毎日行うことで水垢がたまりにくくなります。壁も床と同じくクエン酸スプレーや中性洗剤を使用し、スポンジで軽くこすりシャワーで洗い流し。

鏡や蛇口

鏡や蛇口の汚れはアルカリ性の水垢なので、クエン酸で。軽い汚れであればスプレーを吹きかけてスポンジでこするだけ。汚れがひどい時はスプレー後、キッチンペーパーを当て、さらにスプレーしてラップで覆うクエン酸パックをします。1時間ほどおき、シャワーでしっかり洗い流し。クエン酸が残っていると白っぽい跡が残るので最後はかならずしっかり流します。こすらず放置するだけでピカピカに！

お風呂をきれいに保つポイント

お風呂をきれいに保つポイントは温度と湿度を下げて汚れをためないこと。お風呂使用後はお湯を抜き、浴槽や床に熱いシャワーをかけて汚れを流します。その後、冷たいシャワーに切り替えて温度を下げます。換気は重要。できれば水切りワイパーなどで水気をしっかりとる。小物の収納を工夫し、ボトルの底のヌメヌメを防止する。汚れを溜めてしまうと、掃除は大変になり、さらにやりたくなくなる悪循環に陥りがちです。毎日のお掃除が結局は楽とキレイに繋がります。浴槽内と床、排水口のゴミ取りは毎日。壁と椅子や洗面器、小物類は週1回は掃除できると良いでしょう。

ナスとトマトのチーズ重ね蒸し



材料 (1人分)

ナス	120g
トマト	100g
豚バラ肉	100g
チーズ	30g
小ねぎ	適量

■ たれ

ポン酢	大さじ1
ごま油	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
すりおろし生姜	小さじ 1/2

作り方

- 1 茄子とトマトは5mm程度の輪切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切ります。
- 2 耐熱皿に①を並べチーズをのせます。ラップをかけた後、600wのレンジで5分加熱します。
- 3 たれの材料を混ぜておきます。
- 4 ②に③をかけてお好みで小ねぎをかけた後完成です!

コツ・ポイント

豚バラ肉以外の部位でも代用できますので、お好みの部位で作ってください。
ご使用の電子レンジの機種や耐熱容器の種類により、加熱具合に誤差が生じます。
様子を確認しながら完全に火が通るまで、必要に応じて時間を調整しながら加熱してください。



1坪は何平米？ の巻

シバヒカルがゆく!



1坪はだいたい畳2枚分の広さになります。

6畳	9.72㎡	約3坪
10畳	16.20㎡	約5坪
18畳	29.16㎡	約9坪
20畳	32.40㎡	約10坪
30畳	48.60㎡	約15坪

※不動産の表示に関する公正競争規約(表示規約)で定められている
1畳=1.62㎡に基づき算出

1㎡(1平米)は、一辺が1mの正方形面積。

京間(西日本)	191 x 95.5cm = 1.82㎡
中京間(東海)	182 x 91cm = 1.65㎡
江戸間(東日本)	176 x 87.8cm = 1.54㎡
団地間(エリア関係なし)	170 x 85cm = 1.44㎡

ちなみに畳サイズというのがまた、ひとクセありまして…色んなタイプによってサイズが違います。

畳表記は混乱するのでmや坪が無難ですね…

必要な広さは一人暮らしで20坪、カップルで25坪、お子さんがいる場合で30坪位が目安と言われています。

でもゆとりある広さって…あこがれちゃいますよね…

新型コロナについてわかっていること

新型コロナは現在都心部などで徐々に活性化がみとめられ、第二波到来の心配もされています。「ウィズ・コロナ」新しい生活様式を取り入れ、日常で感染拡大を防ぐ意識を当たり前に持つ必要があります。

新型コロナウイルス(ウィルス名SARS-CoV2/病名COVID-19)とは

- WHOの見解では潜伏期間は1-14日(一般的には約5日)
- 感染から12日までに症状が出なかった場合は無症状病原体保有者となるが他人にウイルスを感染させる可能性がある。
- 一般的な感染経路は飛沫感染・接触感染だが、咳やくしゃみの症状がなくても感染拡大するリスクがあるとされる。(WHOは5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛沫(約3,000個)が飛ぶと報告)
- 死亡率は約0.66%と推定される(インフルエンザの0.1%より高い傾向)

2020年7月現在有効とされている感染対策

- こまめな手洗い(できれば30秒かける)、手指消毒
- こまめな換気
- 咳エチケットの徹底
- 外出時や屋内でも会話をする時、人との距離が十分とれない場合はマスク
- ソーシャルディスタンス(社会距離拡大戦略)の徹底、「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 感染が流行してる地域からの移動、流行地域への移動は避ける。
- 発熱や風邪の症状がある場合はイベント等には参加しない。

新型コロナと他の病気の違い

	新型コロナ	インフルエンザ	風邪	アレルギー
咳	●	●	●	●
発熱	●	●	●	●
息切れ	●	○	○	●
体の痛み	●	●	●	○
頭痛	●	●	●	●
疲労感	●	●	●	●
喉の痛み	●	●	●	○
下痢	●	●	○	○
鼻水	●	●	●	●
くしゃみ	●	○	●	●
涙目	○	○	○	●

● 顕著 ● ときどき ● ちょっとだけ ● たまに ○ なし

発行店 情報

