

なぎさだより

発行

ダスキン大津坂本



《夏は食中毒の季節です》

食中毒を防ぐには、次の三つを守りましょう。
食中毒予防の三原則

- 原則一 食中毒菌をつけない。(清潔) 手洗いが基本
- 原則二 食中毒菌を増やさない。(冷却、迅速) 低温で保存、早めに食べる
- 原則三 食中毒菌をやっつける。(加熱、乾燥) 充分な加熱調理、ふきん類は十分に乾燥



ごく当たり前のことですね。誰もが注意していることだと思います。では、こういうのはどうでしょうか？

Q あなたはトイレの床に落ちたお箸を使えますか？
A では、台所のシンクに落ちたお箸なら使えますか？
とのお答えになると思います。台所ならバツバツと洗って使えます。何と、不潔なものであったとしても「トイレ」よりも「台所」の方が細菌で汚染されているというのです。特に、食器用スポンジ、台ぶきん、シンク(洗い場)、排水口のごみ入れの汚染がひどかったらそのうです。

上記の台所用品は特に除菌意識が高く、実際除菌されているはずなのに、水洗いや台所洗剤だけで済ませて十分と思っていたり、六〇度前後の低温で洗い流すだけで、「除菌されている」と思っているという人が多かったからでしょう。

さらに意外なのが汚染されているとありました。食器用テーブルと冷蔵庫の取っ手の汚染が確認されているのです。言わせてみます、冷庫の取っ手には日に見える汚れだけを水ぶきで済ませていると思いませんか。硬質表面もきちんと除菌する必要があると指摘しています。

《スポーツと健康》

皆さんスポーツはしてますか？スポーツは健康維持や、成人病対策にも、有効であるといふことは誰もが知っていますが、いったいどれくらい運動量が必要なのか知らない人が多いと思います。そこで、「健康づくりのための運動所要量」を出してみました。



年齢	1週間の合計運動時間
60代	140分
50代	150分
40代	160分
30代	170分
20代	180分



「適当な運動」
ウォーキング「毎分一〇〇m」
一日あたり二五分
ジョギング「毎分二〇〇m速」
一日あたり二十分
水泳「ゆつくりとした速さ」
一日あたり二五分
自転車
一日あたり二五分
エアロビクス「初級」
一日あたり二五分

ストレッチ解消には、スポーツが一番効果的です。ストレッチをなすことによりガンに勝つことができます。スポーツをするにより多量の酸素が体内に入り脂肪の酸化が促進され肥満になることをふせげます。ちなみに私は、バレーボールに燃えています。
小田かねみ

《省エネ・節電で節約上手に！》

毎日の生活費、これ以上どこまで節約すればいいの？と頭を悩ませている奥様、日々省エネという心あふれてはいても、家計ゆいゆいふれてはいる電化製品、ついうっかりつけっぱなしのテレビ、という事も多いはず。つけっぱなしの代表選手「テレビ」の消費電力は画面の明るさ、濃度で変わります。映像の明るさ、濃度を最大にした時と標準設定時とでは、消費電力が二〇％〜三〇％もアップします。好のレベルを変えてみる？ それと設定からの季節、エアコンと扇風機のダブル使用で、クーラーの冷気を部屋に循環させるのが上手な使い方。一見無駄使用のよう温度を一度上げると一〇％の節約、扇風機の電気代を差し引いてもしつかりお得です！

とここでプラグをさしたままにしている家電製品の待機電力代は一月でいくらかかっているのでしょうか？そこでちょっとピックアップ。ビデオデッキ二一五〇円、三二型ワイドテレビ三三〇〇円、CDラジカセ二二九〇円、フアックス一四八〇円、炊飯ジャー一六〇〇円、と結構かかっています。



手になりましょう。足立 俊江

活性炭 脱臭シート 新発売！！

蒸し暑い毎日が 続く梅雨のこの季節、ニオイでお困りではないですか？活性炭の働きで、暮らしにまつわる不快なニオイを除去。

食べ物の四大悪臭(野菜、魚、肉などの腐敗臭)、タバコ臭、ペット臭、体臭、トイレ臭等の気になるニオイを取り除き、さらに、活性炭の調湿効果で、湿度も調節します。



使用の簡単です。使用場所の大きさに合わせてはさみでカットして使用出来るので大変便利で超経済的。

主な使用場所
トイレの床や壁
ベットルーム
押入れ
タンス
洋服カバ
カーペットの下
靴、靴箱、車等
下駄箱
一度お使い下さい。

サイズ 105X210cm
成分 ヤシ殻活性炭
材質 ポリエステル不織布
価格 1,900円



HAPPY BIRTHDAY!!

担当のお客様の中には、年齢不詳！と語って、た事もありません。月が誕生日を迎えます。〇〇年を振り返り愛を一杯自由奔放に育ててくれたおかげで、今日の明るい私があるのだと、両親に感謝しています。両親共 五十八歳、元気に働いています。元氣なうちに親孝行をしたいと思っておりますが、「ありがとう」といふ言葉、なかなか面と向かっては言えないものですね。私も元氣で明るく、定年退職するまで、担当のお客様には、まだまだ頑張りたいと思っております。今何歳なんやろう？と興味のある方は、「何歳？」と聞いてみて下さい。正直にお答えします。

原典子

ダスキン大津坂本
TEL: 0120-8772660
0775-772660
FAX: 077-5772666

桑多 竜司