なぎさだより

発行
ダスキン大津坂本

衣替えのシーズン到来

空には赤とんぼがとびまわり、すっかり秋の気配になりましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。そして、「衣替えの秋」の到来です。

そこで、今回は衣替え特集です。

■■汗シミ対策を万全に！■■

夏物を片付けるにあたって、いちばんに気をつけたいことは汗によるシミです。衣類に残った汗は、ほんの少しでもシミになるとです。表面はきれいにみえても、衿や脇は見落としがちなところですので、特に注意が必要です。来年の夏の初めの衣替えのとき、がっかりしないように、収納前に必ずお洗濯をしましょう。特に着る頻度の高かった服は、片付ける前に二度洗いがおすすめです。

◇早めに気付いた汗シミは繊維に合った漂白剤を使ってお洗濯。
◇落としきれない頑固な汚れはクリーニング店で汗シミ抜きの相談をおすすめします。

■■湿気対策も忘れずに■■

「湿気」は虫食いとカビの原因になります。お洗濯後の洋服やクリーニングから戻ってきた衣類は、収納前に虫干しをして、湿気をよく取り除きましょう。そして収納後もよく晴れた日を選んで、二週間に一度くらいは戸を開けてタンスやクローゼットに風を通し、湿気対策をしっかりしましょう。

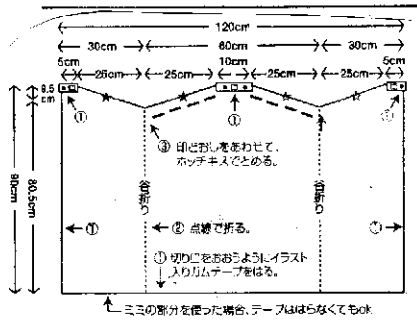
ここでお得な情報！

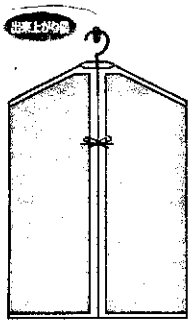
湿気対策には『ダスキン活性炭脱臭シート』が非常に便利です。シート状なので、使用用途に合わせてカットできます。押入れや引き出しの下、下駄箱の中に敷くと、活性炭の除湿効果で「湿気」を取り除き、さらに嫌な臭いまでも取り除きます。

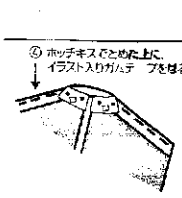
洋服カバーを作ればホコリもシャットアウトしますので一石二鳥ですね。

簡単に作れますので一度おためしください。　桑多　竜司

〔洋服カバーの作り方〕







用意するもの
- ダスキン活性炭脱臭シート
- イラスト入りガムテープ
- ホッチキス
- リボン

●前が開くのが気になるときは、リボンをつけてかわいく結ぼう。
●服にカバーをつけたら、クローゼットなどの中に入れよう。狭い場所で使うほうが効果的だよ。

我が家のフロは癒しのプロ

夏の間はシャワーですましていた我が家のお風呂もそろそろゆったりと湯ぶねにつかりたいという時期になってきました。

ストレスいっぱいで疲れがとれない　という時に

入浴でストレス緩和

疲れがとれない原因のひとつに、交感神経（心拍数の増加や発汗を促す自律神経のひとつ）が興奮しっぱなしになっていることがあります。ふつう夜（八時以降）になると、副交感神経（心臓の働きを抑制したり、血管を拡張させたりする神経）が優位になって体は休息状態になりますが、ストレスがたまっている人は交感神経から副交感神経へのバトンタッチがうまくできず、体が休む体制になれない時があります。

このような時には少しぬるめの湯に二十分から三十分ゆっくりとつかります。交感神経を鎮め副交感神経が活発化されます。（ポイント）お風呂からあがったら三十分以内に布団に入ると、寝付きがよくなるそうです。

体が暖かいうちに布団に入ると私も寝付きがいいです。寝相は悪いみたいですが

お風呂でリラックス

＊洗面器や風呂イス、ボトルなどを自分の好きな色に揃えたり、窓や鏡の周りに、グリーンをぶらさげてみたり、イメージチェンジをしてみるのもいいかもしれません

＊お風呂は一日の疲れも流してしまうリラックススペース。やっぱり清潔なお風呂が気持ちいいですね。お掃除も頑張りましょう

ダスキンのオススメお風呂用品

＊浴槽用スポンジ　＊ボディタオル　＊入浴剤　＊シャワーヘッド型浄水器

原　典子

ワンポイントアドバイス

「健康バージョン」

皆さんご機嫌はいかがでしょうか？夏も終わり、次は涼しい季節がやってきました。寒くなってくると、どうしても「冷え性」「お肌のトラブル」等冬ならではの悩みが出てきます。これは血の流れが悪く、食事や、生活が上手に出来ていないからだと思われます。

そこで小田かねみのちょっと役立つアドバイスをお教えしたいと思います。

まずタイプが5種類ありますのであなたはどのタイプかチェックしましょう。

1.「冷え」タイプ
体が冷えやすい、夜はトイレが近い、むくみやすい

2.「貧血」タイプ
貧血気味、顔色が悪い、すぐ息切れする。

3.「カサカサ」タイプ
肌が乾燥している、のどが渇きやすい、ほてる

4.「イライラ」タイプ
イライラしやすい、わき腹が痛む、ため息が多い

5.「ため込み」タイプ
むくみやすい、吐き気がしやすい、太り気味

1の方：体が冷えて血のめぐりが悪いので、しっかりお風呂につかり体を芯から温めるのがポイント。食事も果物、生野菜は避けねぎやしょうが、にんにくの食材に火を通して食べて下さい

2の方：血球が少ないので鉄分をとってしっかり爆睡。レバーや赤身の肉、黒ゴマ、黒豆、黒砂糖がいいです。

3の方：水分不足でうるおい不足。体を温め過ぎるのは良くないです。長風呂もダメです。食事も香辛料はひかえて、牛乳で水分補給するようにしましょう

4の方：ストレスの影響で血管が緊張しています。アロマテラピーを試したり、ハーブティーを飲んだり、一日のうちに三〇分くらいはリラックスできる時間を持つことです。

5の方：余分な水分や脂質がヘドロのようにたまってます。とにかく汗をかくこと。スポーツで気持ちよく汗をかきましょう。食材は利尿作用がある大根やきゅうりがいいです。

以上のことをできるだけ実行していただいて「健康」を保ちましょう

小田　かねみ

簡単！空きのおやつ！！

《さつまいものパイングラタン》

材料（四人分）
さつまいも一本　パイン缶四切
カスタード　小麦粉三〇g　砂糖五〇g
卵黄二個分　牛乳四〇〇cc　ラム酒又はバニラエッセンス少々
スライスアーモンド少々

①お芋の皮を厚めにむき、一cmくらいの輪切りし柔らかくなるまでゆでる。

②小麦粉と砂糖をボールに入れ温めた牛乳を少しずつ加える。③②を裏ごしして鍋にあけ、中火にかけて混ぜながらノリ状にし卵黄を手早く加えラム酒又はバニラエッセンスを入れる。

④お皿にバターをぬり、①とパイナップルを切ってのせ③を流す。スライスアーモンドを振り、温めたオーブンで、ターに入れ六～七分焼く。軽く焼き色がつけば出来上がり。

秋といえば、やはり食欲？是非、おためし下さい。

佐野千尋

液体芳香剤
グレープフルーツの香り
液体芳香剤に新しい香りが仲間入り！！
今なら補充用と2コセットになって690円
数に限りがありますのでお早めに！

ダスキン大津坂本
TEL. 0120-877-266
077-577-2660
FAX.077-577-2666