住まいのかわら版

Vol.19
H30年春号

＜発行＞
(有)江口建設
佐賀市東与賀町田中22-7
TEL.0952-45-2575
FAX.0952-45-8896

花粉を寄せつけない工夫で快適に過ごしましょう！

花粉症の人はもちろん、今大丈夫な人も、突然かかることがあるので、対策や予防をしていて損はありません。ぜひ、参考にしてください！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「花粉症対策」です。

花粉症といえば、春のイメージですが、夏から秋にかけてもイネ科やキク科の植物に反応する花粉症があったり、今や、年中、対策が必要になっています。そこで、花粉症への対策をご紹介します。

家事をするときに気をつけたいこと

●花粉が多く飛ぶ時間を避ける

花粉が多く飛ぶ時間帯は、午後1時～3時と言われています。換気は午前中などに行い、室内に花粉を入れないようにしましょう。また、洗濯物は部屋干しにし、布団などの寝具は布団乾燥機などで効率良く乾燥させ、掃除機を丁寧にかければ、比較的清潔を保つことができますので、外干しは控えましょう。

●花粉を舞い上げない掃除を！

花粉が舞い上がりにくい拭き掃除や、排気口が上にあるスティック型掃除機なら、排気口が床から遠く、その風によって下に落ちたホコリを舞い上げる影響が少ないのでおすすめ。舞い上がった花粉は約1時間かけて床に落ちるそうなので、掃除のタイミングは、花粉を舞い上げる人の動きが少ない起床後の早朝や帰宅後。サッシの溝など、花粉が溜まりやすい場所のお掃除も忘れずに。

外で活動するときに気をつけたいこと

●天気をこまめにチェックする

最高気温が高く、湿度が低い日や、前日との気温差が大きい日は花粉が大量に飛ぶ傾向にあります。雨が降った翌日も地面に落ちた花粉が舞いあがるので、要注意です。抗アレルギー薬を服用している人は、忘れずに飲むようにしたり、室内に花粉を入れないようにしましょう。

ペパーミントやユーカリのすっきりとした香りで満たすのもマル！

●花粉がつきにくい服を選ぶ

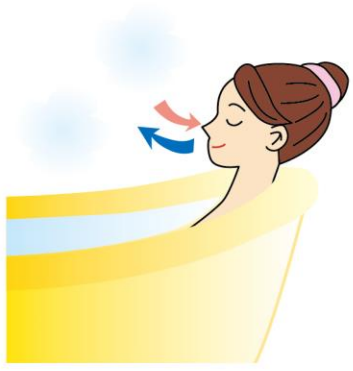
服の素材は凸凹が少ない生地を選びましょう。ニット系は花粉が網目についてしまうので、おすすめしません。綿やポリエステルといった素材の服なら、花粉がすべって付着しにくいのでおすすめ。今は、花粉対策のひとつである静電気を起こしにくいものや、高密度の縫い目で、花粉が入りにくいものも出ているので、デパートなどでチェックしてみてはいかがでしょう？

花粉をつきにくくするスプレーを使うのも良いですよ！

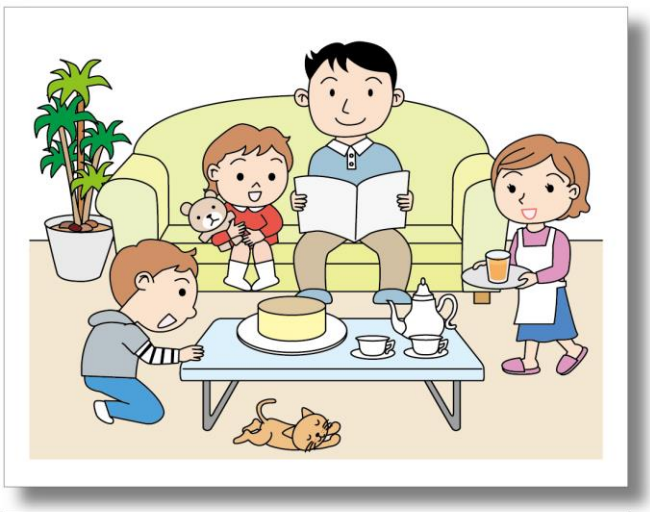
●帰宅後の対策

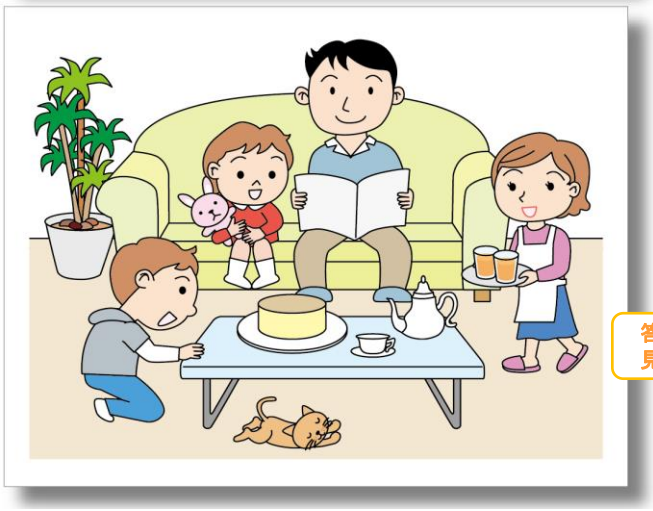
花粉は、衣服に付着し、外からも持ち込まれるので、家に入る前に軽くはたき、玄関先には空気清浄機を置くことをおすすめします。早々に入浴して、花粉を落とすのも良いですね。

帰宅後のうがいは必須！うがいは、いきなりのどうがいをするのではなく、先に水を口に含んですすぎましょう。口呼吸をすると、少なからず口中にも花粉などが付着しています。これは、風邪予防にも効果的で、口中のウイルスをのどに入れないためにも有効です。2、3回口をすすいだら、のどの奥でガラガラうがいをしましょう。10～15秒ほど、「あいうえお」を言いながら、もしくは、その形を口でつくりながらうがいをすると、のど全体を洗うことができます。



鼻が詰まっているときはお風呂で深呼吸をして、鼻をしっかり通すのもおすすめです





頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニャー

裏面にも役立つ情報が満載！

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

ぶどうパンが人気！

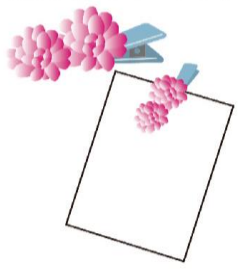
昔からあるぶどうパン。いわゆる、レーズンが入ったパンですが、レーズンの甘さと食べごたえの満足感から、今、注目を集めているそうです。市販のものを見てみると、コッペパンやロールパン、食パンと、バラエティ豊か。特に食パンは、トーストすると、サクッと香ばしさの中に甘いレーズンの味わいが広がります。レーズンの味の濃さに合わせて、バターのテイストを変えてみても良いですよ。レーズンの味が濃い食パンなら、あっさりめのバターが相性抜群。レーズンの味がわりとさっぱりめなら、コクのあるバターを合わせると、食べごたえがアップします。また、ジャムを合わせるなら、イチゴジャムが相性良し！はちみつとチーズを乗せてトーストするのもおすすめ。レーズンやはちみつの甘さとチーズの塩気がマッチしておいしいです。

掃除機の主流がコードレス＆スティック型！

家の掃除に欠かせない掃除機。コード式でキャニスター型が一般的ですが、ここ数年、デザインや種類も豊富なコードレスタイプのスティック型が、主流になってきています。コードレスのスティック型掃除機の最大のメリットは、コードや掃除機の本体が邪魔にならず、スムーズに動けること。場所によってコードを差し変える面倒もありません。ほかに、軽量タイプも多く出ているので、手軽に扱えることや、ハンディタイプにできるものなら、棚の上や車内の掃除に使えることもポイントです。ひと昔前に心配された吸引力もずいぶん向上しています。デメリットは、紙パックタイプが主流のキャニスター型と違い、ダストカップに直接ゴミがたまるのタイプが多く、ゴミを捨てるときにホコリなどの舞い上がりに注意しなければならなかったり、こまめなフィルター掃除が必要なこと。しかし、ここ最近では紙パックタイプも見られます。電気量販店などで試してみるのも良いですね。

ヘアアクセサリーを活用しよう！

100 円ショップなどでもかわいいアイテムが手に入る、ヘアアクセサリー。つい買っても、使うことなくしまい込んだり、いつしか使う機会がなくなってしまったモノ、ありませんか？ ならば、他の用途に活用しましょう！ 金属製のものはあらかじめ、拭くなどして清潔にしてから使いましょう。リング状のヘアアクセサリーなら、ランチョンマットやナプキンホルダーにしてみてはいかが？ 来客やパーティーにもおすすめで、アクセントになってとってもかわいいですよ。バレッタはストールを通して留めるのも良いですね。大きめのバレッタは薄いレースのカーテンを留めるのに最適です。クリップタイプなら、メモを挟んでみては？ 裏にマグネットや画びょうを接着剤などでつければ、冷蔵庫に貼ったり、壁に差したりすることもできます。



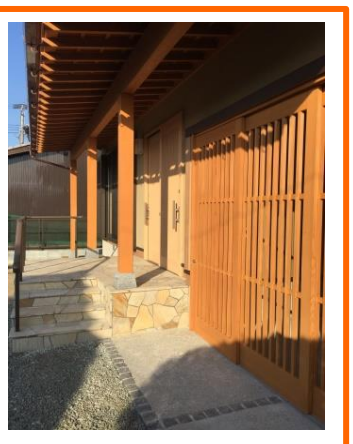
こんにちは♪江口建設です☆

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。
お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたらお気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

☆ふたつの対照的なお家が完成しました☆

～純和風の数屋造り風～

大川市K様邸



障子が横すべりします

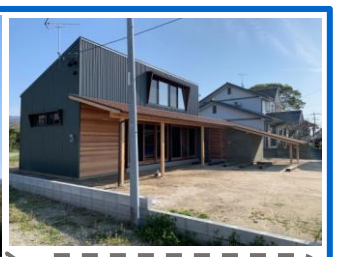
愛車用のガレージです

天然桧をふんだんに使いました

和風な屋外トイレです

～建築家とのコラボ住宅～

佐賀市大和町E様邸



お家にはみえないおしゃれな外観

ふんだんに木を表した吹き抜けのリビング

こだわった木製の建具です

すべての素材が手作りです

カラフルな内装塗装仕上げです

間違いさがし答え：①お母さんの持つジュース ②お父さんの襟 ③女の子のぬいぐるみ ④男の子の服（袖） ⑤テーブルのカップ数

ご相談・お問い合わせはこちらまで
TEL：0952-45-2575
TEL：0952-45-1602（自宅）
FAX：0952-45-8896
E-mail：eguken@jade.plala.or.jp

EGUCHI KENSETSU
有限会社 江口建設
暮らしを応援します。地域密着型工務店
佐賀市東与賀町大字田中22-7

☆ホームページもご覧ください☆

http://eguken.co.jp

現場ブログも毎日更新中です！