

住まいのかわら版

Vol. 3

2023年3月号

<発行>

株式会社コバホーム
相模原市緑区長1746-1
TEL.:042-784-5110

キレイな浴室で快適なバスタイムを♪

清潔な浴室は気持ちが良いですね。でも一気に掃除するのは大変。少しづつ、お手入れしてみませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「浴室の掃除」です。

毎日使う浴室の掃除のポイントをご紹介します。

中性洗剤と塩素系漂白剤を汚れによって使い分ける

床や壁、浴槽、排水口の通常の掃除は、中性洗剤とスポンジで優しく落とします。排水口のヘアキャッチャー、排水トラップ、浴槽の追い焚き口やそのカバーも中性洗剤と歯ブラシなどできれいにしましょう。

頑固なカビは、塩素系漂白剤を塗り、キッチンペーパーやラップを貼り付け30分程おくと落ちやすくなります。パッキンやドアの下のくぼみなどは、たれずに密着するジェル状の漂白剤がおすすめ。カビ掃除の際にゴシゴシこすると、素材に傷がつき、汚れやカビが入り込みやすくなるので避けましょう。また、塩素系漂白剤は、金属部分に付くと変色や腐食の恐れが



塩素系漂白剤はゴム手袋やメガネ、マスクなどをしてご使用を。

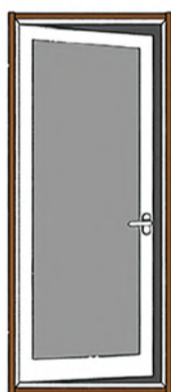
あり、酸性のものと混ぜると危険なので、ご注意ください。

浴室を使用後、吸水スポンジやスクイーズで水気を取ると掃除の負担が軽くなります。

気になるところの汚れを解消しましょう！

浴槽の青っぽい汚れは「銅石鹸」といい、給湯器や風呂釜の配管に使われている銅が水に触れることで溶けだ

した銅イオンと石けん、皮脂などが結合したものです。軽い汚れは中性洗剤で、頑固なものはクリームクレンザーをスポンジに適量つけ、優しく磨き、水で落とす、これを4〜5回繰り返し、少しづつ汚れを落とします。もらいさびの赤茶色の汚れもクリームクレンザーで落とします。



水気の拭き取りはドアまわりも！パッキンやレールにカビや、カルキなどアルカリ性の汚れが蓄積するとやっかいですよ。

追い焚き配管内の掃除は、浴槽の追い焚き口のカバーを外し、追い焚き口の上から5〜10センチ程度にぬるま湯をはり、専用の洗剤か、酸素系漂

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。さあ！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！

白剤が主成分の洗剤を水の量に対して300〜500gを目安に、お湯に溶かして入れ、50℃ほどまで追い焚きし、2〜6時間程度放置。お湯を抜き、また同じくらい水を溜めて追い焚きを。これを3回ほど繰り返し、汚れが出ないことを確認したら、浴槽をよく洗いましょう。ついでに、洗面器や浴用の椅子などを一緒に入れると汚れが落ちやすくなります。

鏡はまめに中性洗剤とスポンジで落とすことで、汚れの蓄積防止に。頑固な白い汚れは、クリームクレンザーで優しく磨くのも良いでしょう。汚れにくく、曇りにくい特殊コーティングしている鏡は、コーティングがはがれる恐れがあるので、取扱説明書を確認してからお手入れを。

水栓の整流網も定期的なお手入れを。キャップを外して整流網を取り出し、歯ブラシなどで洗い、水で流し

ます。泡沫ユニットや散水板も同様に。シャワーの穴は針を差して目詰まりを取りましょう。

浴槽の上縁にある排水栓の押しボタンも盲点では？ガムテープを貼り、一度ボタンを押し込んでから引き上げて外します。押しボタンのヌメリやゴミを取り除き、浴槽についた突起部はシャワーでお湯をかけながら上下に繰り返し動かして流し、最後に押しボタンを装着しましょう。



洗剤やクリームクレンザーは浴室専用のものや、住宅用なら説明書まで、浴室に使うことを確認してから使いましょう。

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

ヘルシージャンクフードとは？

ジャンクフードと聞くと、高カロリーで栄養はあまり期待できない印象ですが、最近、「ヘルシージャンク」、つまり、手軽に食べられ、カロリーも控えめ。しかも栄養もあるものが見られます。たとえば、カップ麺に高タンパク、低糖質タイプが登場。ビタミン、ミネラルなど30種以上の栄養素を取り入れたカレーや麺類も人気。また、ポテトチップスも、カロリーを半分に抑え、プラズマ乳酸菌を加えたタイプもあるとか。ほかにも、大豆や野菜など、植物由来の食材「プラントベース」で作ったものもヘルシージャンクフードと言われています。たとえば大豆ミートを使った唐揚げやチキンナゲット、玄米粉を使ったクッキー、豆乳など大豆加工食品を使ったケーキなど。身近な「ヘルシージャンクフード」をスーパーなどで見つけてみるのも良いですね。



新素材「カポック」とは？

SDGs が叫ばれ、洋服などの素材も幅が広がっていますね。そんななか、「カポック繊維」という素材が注目を集めています。カポックとは、東南アジア等に自生する樹木。観葉植物でも親しまれるなど、身近な植物です。その実からコットンが取れ、綿の1/8という軽さながら、撥水性に優れ、汗などの水分を吸収して発熱する機能があるので、防寒着の中綿としても最適。シート状にすることで、使い勝手が良く、着ぶくれしづらい、手洗いができるというメリットがあるそうです。また、繊維がやわらかく、着心地が良いので、アウターとしてはもちろん、ひざかけや掛け布団にも採用されているそうです。さらに、農業や化学肥料を使わずとも自生し、木を伐採しなくても収穫できることから、環境に優しいところも魅力です。ちなみに、種子からはカポック油が取れ、石けんや塗料の材料、潤滑油として活かせる可能性があり、搾りかすは飼料や肥料にもなる、まさにサステナブルな植物です。

いろんなカメラが人気

カメラが、今、おもしろい進化をしています。たとえば、ハーフサイズカメラは、フィルムカメラの1コマを半分にし、2枚分の写真を記録。横向きで、縦半分の写真が2枚撮影できます。お徳感があり、家族や友達と、2枚で連動した写真を撮るなどして楽しめます。また、手のひらサイズのトイカメラも人気。見た目がかわいらしく、小さいので携帯に便利。デジカメで、液晶モニターのないタイプは、後でパソコンなどを介して確認しないとどんな写真が撮れているかわからないのが逆にワクワク感があると話題です。デジカメとフォトプリンターが一体になったカメラは、シール状の専用シートがセットできるタイプが人気。シャッターを押したらその専用シートに印刷された写真が出てきて、思い出をスクラップできます。



体の不調は免疫力低下のサイン!? 生活習慣を見直して、免疫力アップ!

住まいの快適レポート

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最大の要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- ストレス
- 睡眠不足
- 加齢
- バランスの悪い食事
- 過度のアルコール摂取
- 運動不足

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか？免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質の良い睡眠に欠かせない要素です。

ストレスをためない

ストレスは大敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を保ちたいことを意識。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われていたため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- ② グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

リフォーム工事も

お任せください!

戸建・マンションにお住まいのみなさまへ



住まいのお悩みや不安はありませんか



当社が改修いたします!

どんなことでもご相談ください

- ✓ 床フローリング工事
- ✓ 壁・天井クロス工事
- ✓ キッチン交換工事
- ✓ 浴室・トイレ等交換工事
- ✓ その他電気・水道工事



すべて当社におまかせください

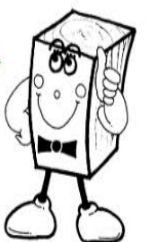
まずはご連絡ください! お電話一本でお伺いいたします

現地調査費用 **無料!**

出張費・お見積りも **無料**

交通費をご負担いただくことも一切ありません。施工実績多数の当社におまかせください!

地域のお客さまの住まいを長持ちさせるお手伝いをしております。少しでも気になることがあればご連絡ください!



間違いがしる答え: ①バケツの有無 ②お母さんのエプロン ③お父さんの頭 ④後ろのカゴの中 ⑤女の子のスリッパ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社コバホーム

〒252-0154 相模原市緑区長竹1746-1

新築やリフォームのお客様をご紹介します。

TEL:042-784-5110 / FAX:042-784-5048

URL:www.coba-home.jp