

マイホームのお手入れ

浴室

浴室は湿気が多いため、カビが発生しやすい場所です。換気を十分にし、清潔な環境を保つのが大切なお手入れの基本です。

●排水口

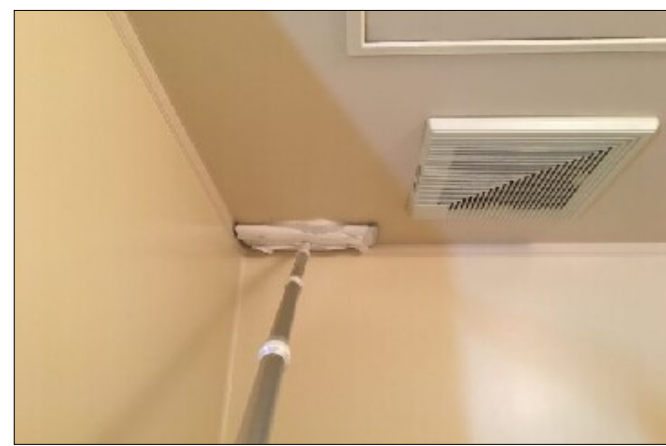
特に浴室は髪の毛で詰まりやすい場所です。

まず、床排水の目皿をはずし、さらにワンを取り出して、詰まっている髪の毛やゴミを取り除き、丁寧に掃除します。



●天井・壁

- ・週に一度はしっかり乾燥させましょう。
- ・壁や天井に泡をつけたままにしておくと、カビが繁殖する温床になります。入浴後、壁についた泡をサッと流すだけで、カビ発生防止にはかなり効果的です。
- ・カビが発生した場合は、漂白剤入りクレンザーで洗い落とします。ただし、漂白剤はテストしてから使用して下さい。



●床

- ・石けんかすや微生物の発生によりぬるついてきます。日頃より、最後に入浴した人が床を水で流し、換気するよう心掛けましょう。
- ・すのこを使用している場合は、水洗いを怠らないようにしましょう。特に木製すのこは、ときどき日に当てて殺菌しましょう。



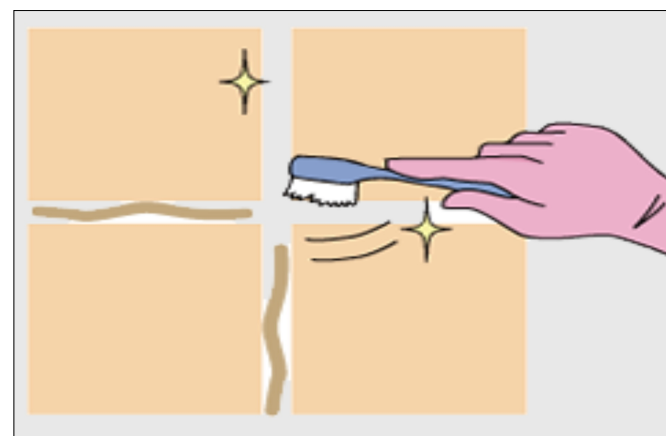
●浴槽

- ・ホーロー、FRP（強化プラスチック）製は研磨剤を使用したり、硬いタワシで荒く扱うと表面が傷つきます。スポンジに浴室用洗剤をつけて洗いましょう。
- ・石けんや人体の脂肪分や水中の金属成分と反応してできる”金属石けん”やヘアピンなどから出たさびが付着する”もらいさび”は、いったん付着すると化学的には落ちません。クリームクレンザーで落とします。



●タイル目地

- ・タイル目地の黒い汚れはカビです。カビは市販のカビ取り剤や塩素系漂白剤を用い、筆や柔らかいブラシで塗りつけ、あとで水洗いします。
- ・ヘアピンやカミソリなどによるさびには、歯磨き粉を塗りつけて布で磨くとある程度落とせます。これで落ちない場合は、市販の食器用研磨剤を使用します。



工 事 だ よ り

T様邸の台所と浴室他を改修させていただきました。



[台所]

キッチン・洗面台・床・壁をリフォームしました。キッチンは、IHクッキングヒーターにされ、火力が強く、料理が早くできるようになったと喜んで頂けました。



[浴室]

浴槽を新しくし、手すりも付けられ、快適さと安心感が得られました。エコキュートにされお得にお湯を使えるようになりました。



[玄関]

玄関の壁も既存壁の上に新しい壁材を貼り付けました。手すりを付け、小上がりを置き、出入りが楽になりました。

2019年10月1日より
消費税が10%になる予定です。
工事が9月30日までに
終われば、8%の消費税で
計算されますので、工事の
ご用命は、お早めにお願
い致します。



「木のまちづくり」は地球温暖化防止に貢献

一般社団法人 全国木材協同組合連合会・全国木材協同組合連合会 チラシより

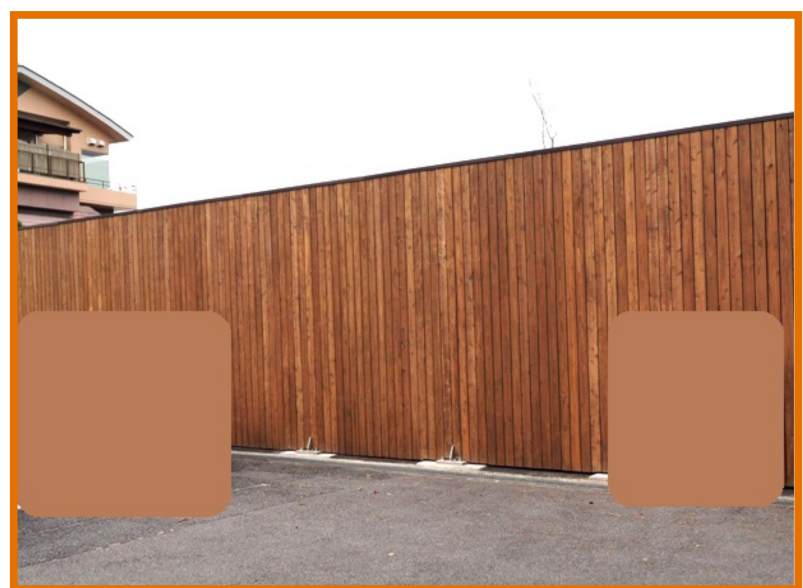
木材は、人と環境にやさしい資材です。

木材は地球温暖化の主な原因である大気中の二酸化炭素を固定する働きがあります。

「木のまちづくり」は、地球温暖化防止に貢献しており、住みやすい暮らしを支えます。

私たちの住む街や日々の生活にたくさんの木材・木製品を使うことによって、環境にやさしい「木のまちづくり」をめざしましょう。

木塀、木柵などの外構部の木質化は、美しい街並みの景観、安全な通学路の確保、災害復興、防音対策などの生活環境に効果を発揮します。



ブロック塀を木の塀、柵に換えて、地球温暖化防止と災害時倒壊の危険を減らしましょう。

今すぐ始めよう！ロコモ予防！

香川県「明日もきっとHEALTHY LIFE」第48号より

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の通称で、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする「運動器（骨、関節、筋肉など）」が加齢や運動不足、骨や関節の病気などが原因で衰えている、または衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、将来要介護になる危険性が高い状態を言います。自分の体の状態や生活を振り返って、今からロコモ予防をしましょう！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要
- ☐ 重いものを扱う家事が困難
（掃除機の使用・ふとんの上げ下ろし）
- ☐ 2kg程度の買物荷物を持ち帰るのが困難
（1ℓの牛乳パック2本程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

まずは、7つのロコモチェック！左記をチェックして下さい。

7つの項目はすべて、「運動器」の衰えのサインです。

若い世代も要注意！ 1つでも当てはまればロコモ対策を！

①**運動で予防**：自分に合った運動を無理せず行うことが長続きのポイント。いつもより、10分多く身体を動かすことから始めてみましょう！

②**食事で予防**：肥満もやせすぎも要注意！肥満は脚・腰への負担のもと。無理なダイエットなどは筋肉や骨が減る原因にもなります。