

2012年  
6月号

# ひだまり通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～



## 特集

この時期、恵みの雨をもたらす梅雨のでも、やっぱり梅雨の時期はゴウウツですよ。特に湿気とカビ!嫌な匂いも気になりますよね。そこで今回はカビ対策についてご紹介したいと思います。カビは大きく分けて3種類あります。浴室の「黒カビ」…キッチンやトイレ、洗面所等の水周りに潜む「赤カビ」…匂いの原因ともいわれる「青カビ」です。エアコンのフィルター・窓際のカーテン・洗濯の汚れ物が入った洗濯機・使わない布団の入っている押入れ、ベッドの下などは、繁殖が行われていても目にすることが難しいので、注意が必要です。特にマンションなどは気密性も高いので繁殖しやすく、下層階の方などは気にしておかれた方がいいです。また、梅雨はどうしても部屋干しが増えてしまいます。その結果、室内は湿度が更に上昇してしまいますので、湿度を低く抑えれば洗濯物も早く乾くので、除湿器が効果的。温湿度計を設置して湿度をこまめにチェックし、なるべく60%前後に維持する事が、快適環境を作るコツになります。カビ対策はしっかりとしておきましょう。



## ごあいさつ



6月といえば、父の日ですね♪ イベント事やサプライズが好きな私にとっても楽しい行事の一つです(\*^-^)/ただ、毎年なにかしらプレゼントはしているんですが、やっぱりこの時期になると何にしようか悩みます(+\_+)  
そんな中5月の中旬、まだ父の日のことが頭の片隅にもない頃、うちの父が言いました。「うーん。来月の父の日は浦和かな(o^-')b」  
〇〇〇ということ、今年考えることなく父の日のプレゼント決定です♪(笑)  
浦和レッズが好きな父と浦和にデートしてきました(@^0^@)  
浦和には父のお気に入りのラーメン屋さん、サッカーのグラウンドのお店があるんです☆  
もともとサッカーと一緒に見たり、バレーと一緒にしていたりと趣味や食べ物の好み合う父なので、実はたまに出かけたりしています。最近あまりそんな機会もなかったんで、この機会にしっかり日頃の感謝を伝えつつ父の日を楽しんできたいと思います(^-^)  
さて、何買ってもらおうかな('///')♪(笑)

(執筆者)木村 理恵

## 今月のできごと

- 6月の記念日
- 4日 虫の日
- 12日 日記の日
- 17日 父の日
- 24日 UFOの日
- 26日 雷記念日
- 28日 ニワトリの日



▼父の日  
父に感謝を表す日  
※日本では第3日曜日

## ● よろこびの声



★思っていたより短期間で良くなりました！

外回りの仕事をしているのですが、仕事の最中に腰を大きくひねってしまい、その場から動くことができないくらいになりました。あまりのツラさに病院へ行ったのですが、診断は椎間板ヘルニアとのこと。痛みを我慢しながらもお薬をいただいていたのですが、どうしても痛みを我慢できず寄らせていただきました。初回で腰の重みが和らぎ、「もしかしたらいい感じかも？」と通うようになり、それから2ヶ月ちょっとで痛みがなくなりました。先生から教えていただいた運動法を少しずつ行いながら今では通うのが楽しみになってきました。(30代・男性)

## ● おすすめレシピ

お手軽～小松菜とキノコのナムル～



1. 小松菜(1把)・人参(1本)を別々にゆでる。
2. 1でゆでた野菜を適量の醤油・ごま油・塩で別々にあえる。
3. エリンギ(1パック)はグリルで焼き、たてに裂いて食べやすい大きさに切る。そして、2と同じように適量の醤油・ごま油・塩であえる。
4. 小松菜・人参・エリンギを食べる直前にまぜ合わせ器に盛付ける。

## ● 編集後記



こんにちは、島崎です。早いもので今年も半年近くが過ぎ、6月になってしまいました。そろそろ梅雨もやって来そうですね。蒸し暑かったり、逆に意外に冷え込んだりして体調を崩しやすい季節です。皆さん体調にはお気をつけ下さい。とは言ったものの島崎は大きく体調を崩すことはありません。特別に何か気をつけているわけでもないのですが。(読書しながら)ゆっくり風呂につかること、米を食べること、この二つは好きで以前から続けています。それに加えて5月中は消防団の大会の選手に選ばれたので、平日も汗をかくなり走ったり、練習をしていました。そのせいか体調はいつもより良かったです。やっぱり適度な運動、食事、休養は大切なかもしれませんね。追伸 今年も農業暦では梅雨入りは10日頃だそうですね。さて、どうなるのでしょうか。(執筆者)島崎 芳廣

## ● 今月のプチ情報

衣替えの季節がやってきましたね。洋服収納は「選びやすい」「傷まない」「出入れがしやすい」がポイント。今着たい服を見つけやすいよう、シーズン別で大まかにチーム分けをします。次は、収納ケースのセレクトです。収納ケースを置く場所の寸法と、しまいたいアイテムとの両立を考えて選びます。その際、同じ型の引き出しケースを揃えておけば、中身の引き出しを入れ替えるだけなので、よりいっそう衣替えが簡単です。最後に重要なのが、深く処分!です。例えば過去3年ほど着た覚えがない…サイズが合わない…等等、捨てる時の目安を作って実行してみましょう。価値のある服は、リサイクル店を通して循環させましょう。また愛着のあるものはリフォームするという手もありますので参考に。



[発行]

青梅市民の  
専属トレーナー

こばやし接骨院

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は～17:30まで)

ご予約は 0428-24-5608 まで