

## 効果的な洗濯で気持ちよく過ごしましょう！

毎日欠かさない洗濯。でもさまざまな悩みがありますね。  
そこで、効果的な洗い方や干し方で洋服を気持ちよく仕上げるコツをご紹介します。

みなさま、元気で過ごすごしでしょうか？  
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した役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「洗濯」です。「洗濯したのにイマイチきれいにならない」「天気不安定で部屋干しの生乾きのニオイが気になる」などなど。洗濯の悩み解消のヒントになる、洗い方や干し方をご紹介します。



量を溶いて30分程度漬けこんでから洗濯すればすっきり！ちなみに、酸素系漂白剤は、タオルの生乾きや靴下のニオイにも効果的です。



セスキの量は、市販品の表示に合わせて使用してください。

落として洗濯すれば、蓄積汚れを防ぐことができます。湿気といえば、使用後のタオルも洗濯かごに入れず、どこかに干して乾かしてから洗うことで、イヤなニオイ防止になります。

衣類洗濯用の液体や粉は、水の量に合わせて表示通りの量を使いましょう。少ないと洗浄力が落ちますし、多すぎても洗浄力に違いはなく、粉なら溶け残り、液体も今ではすずぎ1回タイプが多いので、落としきれない場合があります。



粉洗剤は、ぬるま湯で溶かしてから洗濯に使うと成分が全に行き渡り効果を発揮します！

### ひと手間ですっきり！ 気持ちよく洗いましょ！

汗をたくさんかいた服は、洗濯機に入れる前に、セスキ炭酸ソーダ（通称・セスキ）に漬けこむのがおすすめです！セスキは重曹と同様、ナチュラル系のアルカリ剤。重曹より水に溶けやすく、油脂やタンパク質を分解するのが特徴です。つけ置き時間は3時間〜ひと晩がおすすすめ。ワイシャツ襟の軽い汚れにも効果アリです。汚れがひどいときは、酸素系漂白剤を40〜50℃のお湯に表示通りの

しつこい泥汚れや砂がこびりついたり子どもの靴下も困りますね。汚れを落とすポイントは「湿気をとる」にあります。砂などの汚れが固まってる布にこびりついているので、ひと晩、風通しの良いところに置か、ドライヤーで乾かしてから、はたか、使い古しの歯ブラシなどで砂を

### 干し方のちよつとした 工夫でニオイ解消！

洗濯後は干し方も肝心です。たとえば、ハンガーに干すと、脇の部分の布が微妙に重なっていませんか？ここが意外と生乾きになることがあります。ニオイは汗のほかに、服に残った雑菌が原因であることも。そこで、ハンガーに服の裾を洗濯バサミで留め、逆さにハンザイ状態で干す



部屋干しは中心に短いものを干す「アーチ干し」がおすすめ！

部屋干しの場合、窓際のカーテンレールに干す場合がありますがおすすめしません。窓際は、湿気がたまりやすいので、乾くのが遅く、生乾きの原因に。また、カーテンに触れてさらに乾きを遅らせます。部屋で干す場合は、窓から離れた場所に干しましょう。その際、扇風機を使ったり、洗濯物用の消臭スプレーを使えば、より、気持ちよく乾きます。



頭の体操！間違いがしゲーム  
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！  
答えは裏を見て二ヤ〜

# SEKITA'S REFORM

『どこの会社に頼んだらいいかわからなくて・・・』とされている方は是非『せきた』にご相談ください。工事実績、地元密着工務店、自社責任施工。『出来ません』ではなく『出来る方法』をご提案。だめもとで言ってみませんか？経験豊富な『せきた』ならきっと叶えられます。

1日で工事が完了する  
【1Dayリフォーム】  
のご紹介です

## Rechent II

リシェントII 玄関ドア  
ひとり一人の快適な毎日を育む  
玄関ドアリフォーム。  
リフォームで、家族の笑顔の扉を  
開きましょう。

玄関ドア  
【リシェント】  
交換工事

Before



After

壁・床そのまま  
リフォームらくらく！

LIXIL：リシェントII



特徴  
1



1日でわが家の表情が美しく、  
玄関のお悩みも解消！

「いってきます」から「ただいま」  
までの間に、リフォームできます。

1日で施工

特徴  
2



エコでありながら、  
夏は涼しく、冬は暖かく、

優れた断熱性で、夏涼しく、冬暖かく、  
冷房効果がアップするので、  
節約にもつながります。

明るく、風通しよく

特徴  
3



ボタンを押すだけのタッチキー  
車のキーみたいな便利さ

鍵を携帯しているだけで、施錠も開錠も1アクション。帰宅時も外出時もボタンをタッチするだけ。オートロックの設定にもできるので、鍵の閉め忘れも安心です。

みんなに便利キーレス

※内容は変更になる場合がございます。

かんたん  
手芸教室

9月5日(火)  
10:00~12:00  
参加費：300円

タティング  
レース

持ち物：はさみ



注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3  
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228  
URL : http://www.advance-sekita.com/



当店で  
Tポイントが  
貯まります。

ある3姉弟がそれぞれの家を建てました。さて、それぞれの住みごころはどうでしょう…

一般的な性能の長女の家

外観も内観もデザインにこだわったけど、予算の都合で目に見えない性能はあまり気にしない。



たくさんエネルギーを使わないと暖かさ 涼しさが維持できない。



建物の断熱性能を重視していない住宅



冬は暖房を使っても、なかなか部屋が暖まらなくて寒い。

長男の設備満載ZEH住宅

断熱性能はほどほどで、高性能な話題の機器や大きな太陽光発電を設置。



たくさんエネルギーを創っても、たくさんエネルギーを使う。



建物の断熱はそこそこの住宅



冬は暖房器具のまわりは暖かいけど、窓辺や床がヒンヤリする。

次男の低燃費ZEH住宅

断熱性能や夏の日よけにこだわって、省エネ機器はほどほどに導入。光や風とうまく付き合う。



あまりエネルギーを使わなくても暖かいので、創る量も少なくてすむ。



建物の断熱を重視した住宅



冬は暖房が良く効いて、部屋全体が暖かくなって快適。

夏は日当たりが良すぎて温室みたいになっちゃう。夜になっても熱がこもりっぱなしでエアコンも効きにくい。冬は窓辺が寒くてシンシンと冷え、窓の結露でカビやダニが心配…。

太陽光発電は災害時も発電できるみたいだから、もしもの時も安心だね。でも、発電した電気は結構使っちゃうし、意外にメンテナンスや機器交換の費用がかかるみたいだね。

光熱費や水道費が節約できて、おトクな金利でローンの支払いも安くなったから大助かりさ。暖房やお風呂も今まで通り使ってガマンしなくても節約になってビックリ。冬暖かくて夏涼しいから快適。

結局、どれがおトクなのでしょう…次号へつづく

間違いさがし答え：①鏡の角 ②男の子の手 ③ラジカセ ④おばあさんの服の結び目 ⑤女の子の髪飾り

疲れやコリを予防&解消

ふくらはぎのセルフマッサージ

セルフマッサージで冷え&血流改善を！

立ちっぱなし、または座りっぱなしで長時間を過ごしたり、たくさん歩いたりして疲れた日には、簡単なセルフマッサージで翌日に疲れを残さないようにしましょう。

血液は全身をめぐるっていますが、心臓から遠い下半身は血流が悪くなりやすいといわれています。とくに体が冷えたりしたときは、ますます血流が悪くなりやすくなっています。この血流をよくするカギとされているのが「ふくらはぎ」です。ここを中心にマッサージで揉みほぐすことで、疲れをとるとともに、むくみやコリを予防する効果が期待できます。足先側から体の中心に向かって血流を促すようなつもりで、やさしくマッサージしてください。

足湯との組み合わせもおすすめ



足先が冷えているときは、マッサージの前に足湯をして温めましょう。温めることで血流もよくなります。洗面器などの容器に42度程度の湯を入れ、くるぶしまで足をつけて冷えた足先をぽかぽかに温めてください。

あわせて実践したいフットケア



もう少しケアをプラスしたいという方は、ぜひ次のケアと一緒に実践してください。手をそえて足首をまわす、土ふまず・かかとの部分をやさしくもみほぐす、足指をまわすなど、足裏から血流を促すような気持ちで行いましょう。

ふくらはぎのマッサージは、両手を使って足首からひざ裏に向かってゆっくゆっくやさしくなできるように行います。ポイントは血流を促すよう意識することです。



暮らしのヒント 香りをプラスしてリラックスを

好みの香りのエッセンシャルオイルでケアの時間をもっと心地よく

マッサージや足湯の時間に「好みの香り」をプラスしてみませんか。香りの効果で心身ともにリラックスすればケアの効果アップが期待できます。好みの香りのマッサージオイルを使ってケアをする、数滴のエッセンシャルオイルを足湯の湯に加えるなど、簡単などころから始めてみてはいかがでしょうか。



便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

SYSTEM BATHROOM SPAGE [スパーージュ]

お風呂を愛する国の、バスルーム。～湯を、愉しむ。時を、味わう。SPAGE。～

LIXIL

人生を豊かに潤すシステムバスルーム「スパーージュ」。湯を愉しみ、時を味わう特別な時間をお届けします。

湯を、まとう。アクアフィール [肩湯]



やわらかな湯が首から肩をなでるように流れます。湯の感触が、気持ちまで解きほぐしてくれます。

湯に、打たれる。アクアタワー [打たせ湯]



スパリゾート施設で体験した心地よいあの「打たせ湯」の感触を再現しました。

湯に、つつまれる。アクアタワー [オーバーヘッドシャワー]



オーバーヘッドシャワーならではの全身を包むようなボリューム感のあるお湯の広がりを実現。ちょっと贅沢シャワータイムが楽しめます。

時を、彩る。アクアシアター



32型の大画面で臨場感ある映像を浴室でお楽しみいただけます。インターネットと接続すれば、楽しみ方がさらに広がります。

