なぎさだより

VOL. 54
発行：ダスキン大津坂本
編集：西村　美紀

知ってて得するおそうじの技！！

今回は、お掃除をする時に知っていれば少し得した気分になる、お掃除の方法ご紹介したいと思います。

子供さんがいらっしゃるお宅にはよくあることだと思いますが、シールを冷蔵庫や窓ガラスなどにペタペタ・・・

1. シールの表面に、ガラス面を傷つけないよう注意して、スクレーパーまたはカッターナイフなどで細かいキズをつけます。
2. 水でたっぷり湿し、台所用ラップを張り10～15分放置します。
3. ラップをとり、指でこすれば楽にとれます。
4. シールの接着剤が残ったら、ダスキンの『シミとり＆シールはがし洗剤』をつけて、軽くこすりとります。
5. 続いて、水で固く絞ったぞうきんにガラス用洗剤を付け、その跡を拭きます。
6. 最後に、きれいな乾いたぞうきんで全体を空拭きし、十分に洗剤分を拭き取っておきます。

～モップの使い方～

ダスキンモップには、独自の吸着剤をモップの糸にしみ込ませているのでホコリを逃しません！

だから、基本は軽くひと拭き！！

しかも、ホコリと一緒にダニも包みこんでしまいます。

回収したモップの90％にダニが付いており、すべて死亡。

ホコリの量に比例してダニの量も増加しているという調査結果が出ています。ダスキンはレンタルシステム。

ホコリと一緒にダニ、カビ、花粉も回収いたします！

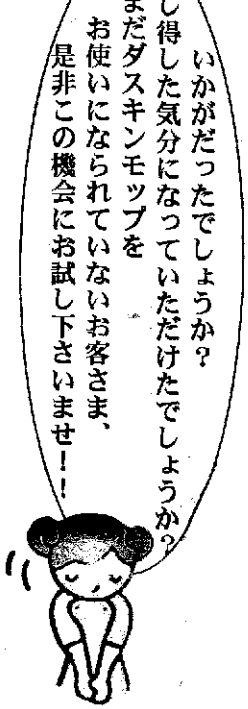
それと、モップは午前中にするのが一番。

夜、眠っているうちに積もったホコリを、人が動いて舞上げてしまわないうちに、ダスキンモップでとってしまいましょう。

掃除機を使う前に、まず、ホコリをとっておくと、掃除機がホコリを舞上げたりせず、効果的なおそうじが出来ます。

モップのかけかたの基本は軽くS字型を描くように！

（渡辺　千都子）



眠りのお話

ぐっすり眠った翌朝の目覚めは気持ちがいいものです。私は朝、起きるのが早いので、夜はできるだけ早く寝るように心がけています。それでも、睡眠不足になると頭痛がしたり、吹き出物ができたり、イライラと不機嫌になったりします。睡眠の役割は1日の疲れを回復させるだけではなく、健康な身体を保つためのさまざまな役割を担っているのです。だからこそ、毎日の睡眠は大切にしたいものです。

★2種類の睡眠状態

眠りには「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。

「レム睡眠」は身体は休んだ状態ですが、脳は浅い眠りをしています。「ノンレム睡眠」は脳を休ませた眠りです。この、脳と身体を休ませる2種類の眠りは、90分～120分のサイクルで、1晩に4～5回繰り返されます。最も深い眠りは、眠った直後に訪れます。眠りの深さは、サイクルを繰り返すたび次第に浅くなります。

「近頃、毎朝の目覚めがスッキリしないなぁ」と感じられたら、リラックスした状態で心地よい眠りにつけるよう工夫をしてみてはどうでしょうか。

ちなみに私は、布団に入る前に音楽を聞いたり、枕元にラベンダーの香りのサシェを置いたりしています。心地よい眠りとは寝入りの質と関係があるようです。

（原　典子）

歴史でちょっと一服

前回から大津が日本の首都だった時代に想いをはせ、当時の日本を取り巻く国外情勢を書かせていただきましたが、今回は当時の日本国内の事を書かせていただきます。

《激動の時代・国内編》

645年、大化の改新で新政権を樹立した中大兄皇子ではあったが、クーデターという非常手段によるものだったため、反対する勢力も多くあり、国内政界も緊迫した情勢にあった。

そこで、近江への遷都によって政界に衝撃を与え、再編成をはかり、さらには新政権の体制を強化して、古代政治の革新にあたろうとしたのである。遷都の翌年の668年正月、中大兄皇子は天智天皇として即位。

恥ずかしながら私は、中大兄皇子が天智天皇だとは知りませんでした。

大津が日本の首都だった頃は、国内外に多くの危機と、解決しなければならない課題を抱えている時代であった。それらを解決する希望の新首都として、万感の期待を集めていたのであった。

（桑多　竜司）

趣味の窓

秋の夜長を過ごすのに【川柳】で楽しみましょう。

「川柳」は「俳句」と違って『季語』を入れたりという難しさはありません。

ただ、自分の心に思い浮かぶままを五・七・五のリズムに合わせて表現してみて下さい。

私が見つけた【川柳】をご紹介させて頂きます。

「口ぐせは
　あほか金ない
　もう死ぬわ」

「夫婦でも
　おおきに言わな
　あきまへん」

（大阪弁川柳より）

普段言えない感謝の言葉を川柳で伝えてみてはいかがですか？言葉遊び【川柳】でこの秋を楽しんでください。

ここでわたしも・・・・

「ダスキンを
　使ってくれて
　ありがとう」

「もう三十
　まだまだ女は
　これからよ」

（森田　恵美）

新商品情報

シューズケア・セット　1,350円

靴をいつも清潔に保つためのセットです！

シューズ・クロス手袋タイプ

ミトンタイプで使いやすく輝く光沢が得られます。

靴用　除菌・消臭剤

片足当たり7回の噴射で十分な除菌効果が得られます。

カテキンとアルコールの力で靴の臭いと雑菌を素早く除去します。

靴乾燥剤

シリカゲルと消臭石による乾燥・消臭（サインシール付）

スプレーした後、早く乾燥させたい時は、すぐに靴乾燥剤を入れて下さい。

ダスキン大津坂本
TEL: 0120.87.2660
077.577.2660
FAX: 077.577.2666