なぎさだより

発行
ダスキン大津坂本

食事のマナー

『マナー＝礼儀』食事マナーの基本は周囲の人に不快感を与えないということが大切です。より美味しく、楽しく食事が出来るように心がけたいものですね。

私は友人と外食の際に、気になるのが『食べ方』です。

男性に多いのが肘をついて食べたり、手を添えない左手がお留守状態です。

素敵な紳士なのに、「ピチャピチャ」音を立てて食べられると幻滅です。それならまだ酔っぱらってくだを巻いてる方がマシです。

逆に女性に多いのは、髪の毛ですね。

麺類を食べるのに髪の毛がダラーっとたれて、思わず「髪の毛くって！」と言いたくなる・・・そんな私はおばさんでしょうか？また、食事中に髪を触るのもちょっと、気になりますね。米国ではゲップと同様、とても嫌がられる一つです。

ちなみに私は、注文を聞きに来られた店員さんに「どれが、おいしいですか？」と尋ねてしまいます。先日も、「おすすめはどれですか？」と尋ねなさい。と一緒にいた友人に叱られました。通りで、いつも返ってくる答えは「全部、おいしいです」だったんだと、その時はじめて気が付きました。ほんとに、私は失礼な尋ね方をしていたんです。〔反省〕髪の毛も、料理皿に入りそうや！！と注意された事もあるのでかなり、気を付けてます。

『おいしそうに食べるね』と言ってもらえるのは、何よりの誉め言葉だと思います。

毎食後「おいしく、楽しく食事が出来た。」そう思えてますか？

森田　恵美

快適バスタイムですっきり汗を流しましょう

飲み水には気を使い浄水器などを取り付けているご家庭も増えていますが、シャワーやお風呂にまで注目されている人が少ないというのが現状です。

シャワーヘッド型浄水器

◎水道水の残留塩素八十％カットで髪とお肌を守ります

◎水の勢いはそのままで三十％の節水とレバーの切り替えでマッサージもできるうれしい機能がいっぱいです。

♪私の体験談♪

♪シャワーに顔を近づけてもくさいニオイがしなくなりました

♪安いシャンプーを使っているから髪がバサバサなのかなぁ・・と諦めていたのですが、洗いあがりの髪も指通り良くなめらかになりました

♪いつもなら「グルグルグル」と蛇口を回していたのが「グル」と回すだけで今までと同じだけの水量が出ます。かなりの節水で大喜びです

もっと「おいしい」もっと「安心」のために

水をさらにキレイにおいしくするパワー（活性炭）がぎっしりつまっています。カートリッジを交換しないまま使い続けると浄水能力は低下します。より安心して使うためには四週間ごとの交換がベストタイミングです。

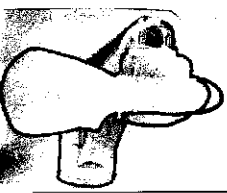
蛇口浄水器Ⅲ

二種類の活性炭で浄水力が大幅アップ

◎残留塩素の中に含まれるトリハロメタン（発ガン性物質）を強力にカットします

◎カルキ臭九十五％以上、取りにくいカビ臭も八十％以上カットします

◎水を弱アルカリ性のまろやかな味にします



隅田　典子

梅雨がやって来た！

梅雨の時期がやってきました。毎年の事なのですが悩まされますよね。押入などにカビが生えたり・・・・

私も大切な衣類にカビが生えたり、虫に食べられて悲しい思いをしたことがあります。そういう悩みを解消するのが、ダスキン活性炭脱臭シートです。気を吸い、臭いも取ります。ダニ、シロアリなどが発生しにくく、もちろんカビの発生も防いでくれます。一度生えてしまうと、なかなか取れず嫌な思いをされていると思います。カビの原因は湿気、汚れ、温度が揃うと発生します。衣類など収納する時は、きっちり洗濯をして、脱臭シートを敷いて晴れた日に収納していただくことをお勧めします。湿気を吸うので、寝ている布団、シーツの下にもご利用頂けます。

是非、湿気と臭いが気になる所に置いてみて下さい。

小田かねみ

睡眠と健康な体

梅雨も近づきだんだん蒸し暑くなり、寝苦しい夏をむかえます。快適に眠るヒントや不眠から起こる病気についての話です。

日常生活でフル稼働している大脳が休むことができるのは、睡眠の時間だけです。不眠は、大脳の能力が落ちることにより判断力が低下し、ストレスがたまりやすくなり、食欲が減退、肌荒れ、頭痛、腰痛を引き起こします。また、鬱病や糖尿病が多いというデータもあります。

私が日頃から注意して実践している事

食べ物は乳製品やごはん、パン、麺類等のタンパク質を多い目に取る。昼間は、はつらつと活発に動き仕事に励む。休日でも普段通りに起きる。入浴は少々就寝時刻が遅れても、疲労回復や熟睡しやすいので必ずぬる目でゆっくり入る。普段の深酒はしません。

睡眠障害という病気

病気の中でも半分近くと最も多い、睡眠時無呼吸症候群の患者数は日本全国で百二十万人だそうです。この病気は睡眠中に十秒以上の無呼吸が断続的に繰り返される病気です。まずイビキに注意が必要です。イビキは生活習慣病に関係しています。周りに迷惑をかけてはなるだけでておく、本人も呼吸が抑制されてビキがひどい一割から二割の人がこの病気だそうです。

自分で気づいたり気づかない事や、出来たり出来ない事がある睡眠の状態。家族で一度考えてみてはいかがですか。

岩崎　純夫

今月のおすすめ商品

もう冬布団から夏布団への交換はお済みになられたと思いますが、冬布団はどのようにかたずけられましたか？

太陽に当ててポンポンではダニは死にません。ましてや、布団の中のダニは六月・十月に増えるのでこの時期に退治することが効果的です。

服をきれいに洗ってかたずけるのと同じように、冬布団も押入にかたずける前に、丸ごと中綿から水洗いをして、すっきり汚れを落としてはいかがでしょうか。

布団丸洗いは、宅配便でお引き取り、約2週間でお届けいたします。

3枚セット　九，九八〇円
（丸洗い料金・配送料込み）
※詳しくはお客様係にお尋ねください。

桑多　竜司

ダスキン大津坂本
TEL：0120-87-2660
077-577-2660
FAX：077-577-2666