

# 住まいのかわら版

## 花粉を寄せつけない工夫で快適に過ごしましょう！

花粉症の人はもちろん、今大丈夫な人も、突然かかることがあるので、対策や予防をしっかりと行って損はありません。ぜひ、参考にしてください！



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「花粉症対策」です。

花粉症といえば、春のイメージですが、夏から秋にかけてもイネ科やキク科の植物に反応する花粉症があったり、今や、年中、対策が必要になっていきます。そこで、花粉症への対策をご紹介します。

### 家事をするときに気をつけたいこと

#### ●花粉が多く飛ぶ時間を避ける

花粉が多く飛ぶ時間帯は、午後1時～3時と言われています。換気は午前中などに行い、室内に花粉を入れないようにしましょう。また、洗濯物は部屋干しにし、布団などの寝具は布団乾燥機などで効率良く乾燥させ、掃除機を丁寧にかければ、比較的清潔を保つことができますので、外干しは控えましょう。

#### ●花粉を舞い上げない掃除を！

花粉が舞い上がりにくい拭き掃除

### 外で活動するときの気をつけたいこと

#### ●天気をこまめにチェックする

最高気温が高く、湿度が低い日や、前日との気温差が大きい日は花粉が大量に飛ぶ傾向にあります。雨が降った翌日も地面に落ちた花粉が舞いあがるので、要注意です。抗アレルギー薬を服用している人は、忘れ

ずに飲むようにしたり、室内に花粉を入れないようにしましょう。



ペパーミントやユーカリのすっきりとした香りで満たすのもマル！

#### ●花粉がつきにくい服を選ぶ

服の素材は凹凸が少ない生地を選びましょう。ニット系は花粉が網目についてしまうので、おすすめしません。綿やポリエステルといった素材の服なら、花粉がすべて付着しにくいのでおすすめです。今は、花粉対策のひとつである静電気を起こしにくいものや、高密度の縫い目で、花

#### ●帰宅後の対策

花粉は、衣服に付着し、外からも持ち込まれるので、家に入る前に軽くはたき、玄関先には空気清浄機を置くことをおすすめします。早々に入浴して、花粉を落とすのも良いですね。



花粉をつきにくくするスプレーを使うのも良いですよ！

粉が入りにくいものも出ているので、デパートなどでチェックしてみたいかがでしょうか？



**頭の体操！間違いさがしゲーム**  
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニャー

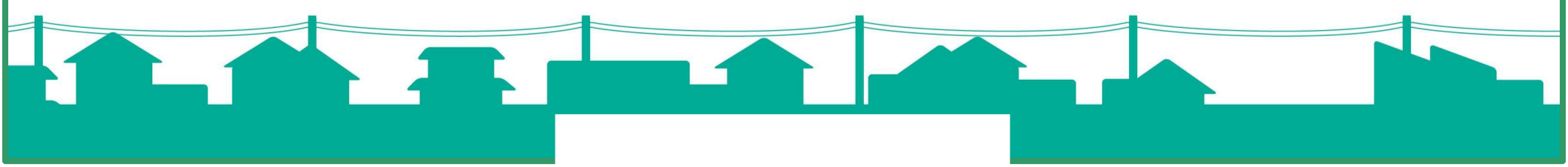


鼻が詰まっているときはお風呂で深呼吸をして、鼻をしっかりと通すのもおすすめです

は、その形を口でつくりながらうがいをする、のど全体を洗うことができます。


は、その形を口でつくりながらうがいをすると、のど全体を洗うことができます。

は、その形を口でつくりながらうがいをすると、のど全体を洗うことができます。




## イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

 ぶどうパンが人気！

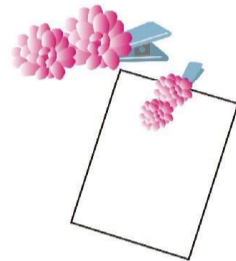
昔からあるぶどうパン。いわゆる、レーズンが入ったパンですが、レーズンの甘さと食べごたえの満足感から、今、注目を集めているそうです。市販のものを見てみると、コッペパンやロールパン、食パンと、バラエティ豊か。特に食パンは、トーストすると、サクッと香ばしさの中に甘いレーズンの味わいが広がります。レーズンの味の濃さに合わせて、バターのテイストを変えてみても良いですよ。レーズンの味が濃い食パンなら、あっさりめのバターが相性抜群。レーズンの味がわりとさっぱりめなら、コクのあるバターを合わせると、食べごたえがアップします。また、ジャムを合わせるなら、イチゴジャムが相性良し！はちみつとチーズを乗せてトーストするのもおすすめ。レーズンやはちみつの甘さとチーズの塩気がマッチしておいしいです。


 掃除機の主流がコードレス&スティック型！

家の掃除に欠かせない掃除機。コード式でキャニスター型が一般的ですが、ここ数年、デザインや種類も豊富なコードレスタイプのスティック型が、主流になってきています。コードレスのスティック型掃除機の最大のメリットは、コードや掃除機の本体が邪魔にならず、スムーズに動けること。場所によってコードを差し変える面倒もありません。ほかに、軽量タイプも多く出ているので、手軽に扱えることや、ハンディタイプにできるものなら、棚の上や車内の掃除に使えることもポイントです。ひと昔前に心配された吸引力もずいぶん向上しています。デメリットは、紙パックタイプが主流のキャニスター型と違い、ダストカップに直接ゴミがたまるのタイプが多く、ゴミを捨てるときにホコリなどの舞い上がりに注意しなければならなかったり、こまめなフィルター掃除が必要なこと。しかし、ここ最近では紙パックタイプも見られます。電気量販店などで試してみるのも良いですね。

 ヘアアクセサリを活用しよう！

100円ショップなどでもかわいいアイテムが手に入る、ヘアアクセサリ。つい買って、使うことなくしまい込んだり、いつしか使う機会がなくなってしまったモノ、ありませんか？ならば、他の用途に活用しましょう！金属製のものなら、拭くなどして清潔にしてから使いましょう。リング状のヘアアクセサリなら、ランチョンマットやナプキンホルダーにしてみてもいかが？来客やパーティーにもおすすめで、アクセントになってとってもかわいいですよ。パレットはストールを通して留めるのも良いですね。大きめのパレットは薄いレースのカーテンを留めるのに最適です。クリップタイプなら、メモを挟んでみては？裏にマグネットや画びょうを接着剤などでつければ、冷蔵庫に貼ったり、壁に差したりすることもできます。



新年度、真っ先の話題は新元号でしたね。【令和】と発表され5月から【令和元年】が始まります。平成も残り僅かです。前回もお話ししましたが平成のやり残しはないですか？私は平成のうちにダイエットをしておきたかったです。年齢と共に痩せない体になってきました。悲しいことにこれが40代の体っていうことなんですね…。

桜もきれいに咲き花見シーズン真っ最中ですね。皆さんはもう花見をしましたか？私が住んでいる近くには桜がきれいな公園がありますので子供たちを散歩しながら花見といった感じです。長男は自転車、長女はベビーカーですね。

話が戻りますが【カウントダウン】です。やり残しをやりきり新たなスタートを迎えましょう！！

間違いがしるし：①お母さんの持つジュース ②お父さんの襟 ③女の子のぬいぐるみ ④男の子の服(袖) ⑤テーブルのカップ数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

(有)高建ハウジング  
 福島県福島市成川字上谷地64-6  
 024-572-7020  
<http://www.kouken-housing.jp>  
[kenichi@kouken-housing.jp](mailto:kenichi@kouken-housing.jp)