

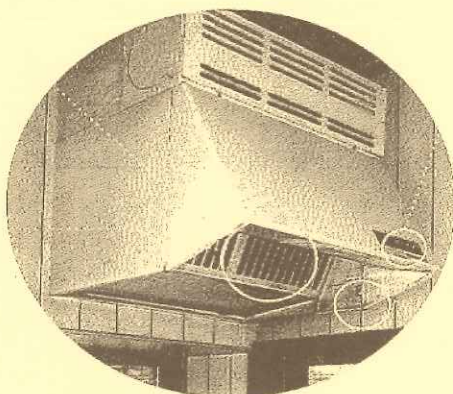
# こんにちは **クラシマ** です。

## ✿ 換気扇のお困りごとはありますか？ ✿

フィルターが汚れている。



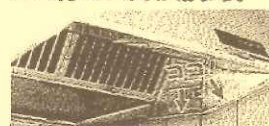
- 吸い込みが悪い。
- 嫌なニオイがする。
- 10年以上使用している。
- 異音がある。音が大きい。



スイッチが壊れている。



溝に油が溜まる。



- 掃除サービス会社に掃除を依頼している。
- 最近、コンロのみ交換した。
- コンロの交換を検討している。

## レンジフードの故障原因として考えられること

レンジフードの故障内容として「スイッチの破損」「モーターの故障」といったものがあります。これらの故障原因のひとつとして、汚れの蓄積や経年劣化があります。

## レンジフードの交換時期は？

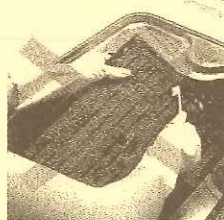
使用頻度や状況にもよりますが、レンジフードは、8～10年が交換時期の目安です。こまめに掃除をしても劣化は避けられないため、交換時期を過ぎると不具合が出やすくなります。「スイッチを入れても換気扇が回らない、遅い」「異音がある」といった症状が出ている場合は、お取替えの時期かもしれません。



「ノンフィルタ」「ワンタッチ脱着ファン」等、お手入れが簡単なレンジフードへのお取替えを検討してはいかがでしょうか？

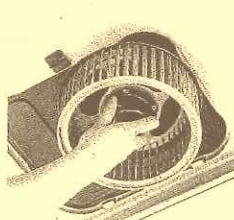
**お見積りは無料です！  
ぜひご相談ください！**

ノンフィルタ



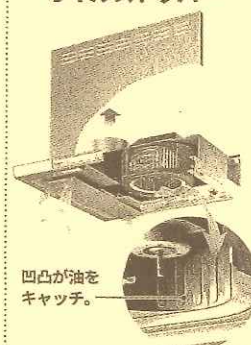
フィルタがないので、面倒なフィルタ掃除も、目詰まりによる吸力力の低下もありません！

ワンタッチ着脱ファン



ファンの着脱はワンタッチ。

オイルストッパー



凹凸が油をキャッチ。

\*図はイメージです。



# ぐっすり眠れる環境のつくりかた

「睡眠五感」を意識しましょう。

睡眠五感とは「視覚」「嗅覚」「聴覚」「温熱感覚」「触覚」の5つの感覚で、どれもよい睡眠に欠かせない要素です。



よく眠れる 色は「青」

英国の研究によると、よく眠れるのは青、眠れないのは紫。カーテンや寝具は青を基調としたパステルカラーを選んで。

安眠を誘うのはラベンダー

ラベンダーは不安感を解消し、睡眠の質を上げるという学術的な報告もあるが、好きな香りを選ぶのがいちばん。

なるべく真っ暗で

わずかな明かりでも、肥満率やうつ病の罹患率が上がるという研究結果が。真っ暗な部屋で寝るのが理想。

視覚

嗅覚

睡眠五感とは？

聴覚

温熱  
感覚

触覚

寝床の近くに温湿度計

暑い寒いなど温熱感覚をチェックするには、温湿度計を寝床の近くに置いておくと、より正確に把握できる。

音はないほうがベター  
つけるなら自然の音

安眠には図書館並みの静けさが必要。音がないと眠れない人は、自然の音色やクラシック、ヒーリング音楽などを。

電気毛布の使い方に注意！

一晩中つけていると、乾燥したり暑さで目が覚めたりするので、寝入りばなだけつけて、寝るときはスイッチオフ。

肌ざわりのいいパジャマ

直接肌に触れるパジャマは、パイルやガーゼ、シルクなど、自分で心地よく、落ち着く素材を選んで。

掛け布団は羽毛布団を

ドレープ性のある羽毛布団は、体になじみ、すき間をつくらないため、寝返りを打っても、暖かさが保たれる。

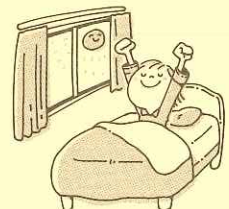


Relax...



上質なパジャマは睡眠へのコスパのいい投資！

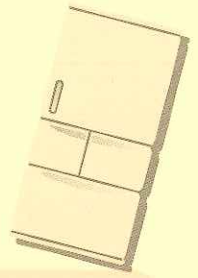
まず生活リズムを乱さないこと。0時から6時までの間は必ず眠るようにし、その前後に1時間足して、合計7時間離職を目指しています。またパジャマを着ることは、私の入眠儀式。上質なガーゼのパジャマは、安くはありませんか、睡眠の間が美容や健康を育む時間になると考えると、コスパのいい投資アイテムです。





## 冷蔵庫の自動製氷機のお掃除してますか？

暑い夏がやってきます。冷蔵庫の氷が大活躍の季節！美味しい氷できてますか？  
毎日水を貯めてある場所だけに、カビや水垢が気になります。まず、水を入れるタンク部分は、水を補充するたびにしっかり洗いましょう。取り外せない部分は、クエン酸を使ってお掃除しましょう。



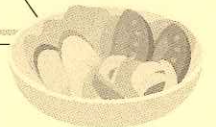
1. 1Lの水に小さじ5のクエン酸をとかし、クエン酸水を作る。
2. 水を入れるタンクをカラにしてからクエン酸水を注ぎ、通常通りに製氷スタート。クエン酸が入った水で作ると、氷が白っぽくなります。見た目でも違いがありますが、家族がうっかり食べてしまわないよう、冷蔵庫にメモを貼っておきましょう
3. タンクの水がカラになったら、できた氷を全部捨てる。
4. タンクを取り出し、今度は水を入れて、もう一度“すすぎ製氷”をする。この氷も食べずに捨ててください。これですすぎまで完了
5. すすぎ製氷が終わったら、タンク、製氷皿、トレーなどの外せる部品を取り外す。(機種によって外せる部品に違いがあるので、取扱説明書を参照してください)
6. お湯1Lあたり小さじ1の酸素系漂白剤を入れて溶かし、外した部品を30分漬け置く。
7. お湯が冷めたら部品を洗い、乾かしてから元に戻す。

美味しい氷で暑い夏を乗り切りましょう！

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

田畑久恵の  
料理レジメ

## イカのごま風味夏サラダ



### 材料

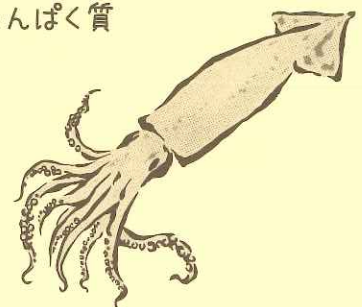
- |   |             |     |
|---|-------------|-----|
| ① | いか          | 1ぱい |
| ② | きゅうり        | 2本  |
|   | にんじん        | 30g |
|   | 青じそ         | 4枚  |
| ③ | トマト         | 2個  |
|   | わかめ         | 適量  |
|   | ・レタス・青じそ等   | 少々  |
|   | (ドレッシングの材料) |     |
| { | 白練ごま        | 大2, |
|   | マヨネーズ       | 大1, |
|   | しょうゆ        | 大2, |
|   | 酢           | 大2, |
|   | おろしにんにく     | 1片  |

### 作り方

1. いかはワタと皮を取り茹でて食べやすく切る
2. きゅうり、にんじん、青じそは千切りにし塩をふりしんなりさせる
3. トマトは1口大に切り、わかめはさっと茹でて食べやすく切る
4. ドレッシングを作る
5. 器に青じそ、レタスを敷き①のいか、②の野菜③のトマトわかめを盛る
6. ドレッシングをかける、又は添える  
・夏なのでみょうがを斜め薄切りにし使ってもよい  
・にんにくはお好みで

イカの栄養素にはタウリン・ビタミンB12・ビタミンE・DHA・EPA・たんぱく質などが含まれています。

- ・タウリンは体を元気にし、血圧やコレステロールを下げる働きがある
- ・ビタミンB12は血液の生成を助け、貧血を予防する
- ・ビタミンEは抗酸化作用を持ち、老化や動脈硬化を防ぐ
- ・DHA・EPAは脳や目の働きを高め、血液の流れを良くする
- ・たんぱく質は体の組織や筋肉の材料となり、免疫を高める





# 国からの補助金で設備改修・リフォームしましょう!

24 お風呂・台所・エアコンなど省エネ住宅設備が対象  
子育てエコホーム 支援事業

**子育てエコホーム 支援事業**

リフォームは全世帯対象

リフォーム補助金 (上期) **20** 万円

世帯要件等により最大 **60** 万円

24 エコキュート・ハイブリッド給湯器などが対象  
給湯省エネ 2024事業

**給湯省エネ 2024事業**

エコキュート補助額最大 **13** 万円

さらに電気温水器からの買い替えで **+5** 万円

24 断熱窓・内窓などが対象  
先進的窓リノベ 2024事業

**先進的窓リノベ 2024事業**

リフォーム補助金 (上期) **200** 万円

24 既存賃貸集合住宅へ交換設置のエコジョーズ・エコフィールなどが対象  
賃貸集合給湯 省エネ2024事業

**賃貸集合給湯 省エネ2024事業**

1台あたり (1住戸1台まで) **5~7** 万円

補助金対象者: 賃貸集合住宅のオーナー等

社会福祉法人

## 福島いのちの電話・・・を支援しています

**年中無休** 午前10時～午後10時  
(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに  
TEL 024-536-4343

**フリーダイヤル** (通話無料)  
毎月10日 午前8時～翌朝8時  
自殺予防いのちの電話  
TEL 0120-783-556

**震災に関するお悩み**  
毎月11・21日 午前10時～午後10時  
ふくしま寄り添い (予約制)  
フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員になっていただけませんか?  
多くの方々のご支援をお願いいたします!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)  
維持会員/102000円から(何口でも可)  
賛助会員/時期、金額を問いません。  
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで  
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032  
FAX 024-536-2840

## 今月の編集ノート

娘が合奏部へ入部しました。私も音楽を聴くのは好きですが、演奏する例になったことはなくピアノも弾けないため、入部すると聞いた時には驚きました。体験入部をした際に音を出すことが出来たのが嬉しかったようです。先日保護者会に参加して来ましたが、他のお子さんたちも音楽はまったくの初心者という子たちも多く、そうかあ～そんな中でやれるのはいいかもな、みんなで奏でるということを目一杯楽しんでほしいなあと思いました。子供たちの演奏を聴くのが今から楽しみです。(ま)

## 家庭用LPガスから住宅設備機器まで

**KSC 倉島商事株式会社**

～快適な生活環境のご提案～

本社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号  
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473  
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118  
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571