

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる

筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 34 号 7 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

こんにちは すまいるの黒川です

この頃の異常気象には驚かされます。鹿児島県の長梅雨にも困りますが、沖縄県では例年に比べ早すぎる梅雨明けで、連日 30 度を超す暑さとのこと。

高い山のない沖縄県にはダムが無くこれから夏の観光シーズンを迎え、水不足は他人事ではない気がしますが…

日本中で火山性地震が記録されています。確かに火山と地震の関係は深いと思いますが、口永良部島の方々のことを考えると胸が痛くなります。

又箱根では夏を迎え、富士山への登山客の足が懸念され、ここでも心配の種はつきません。福岡県では PM2.5 の影響を受けながら、洗濯物を戸外か室内かと気にする毎日です。昨年には考えられない環境の変化です。困ったものです。



博多祇園山笠が終わると街は本格的夏色に染まります。梅雨明けと同時に暑い夏も長い夏休みもスタートします。

水の事故・車の事故等何もない
楽しい夏休みを過ごしたいものです。
真っ黒に日焼けする子供が少なくなりました。

健康的に焼いた肌、魅力的ですね。
今年あなたの番ですよ！

7月の各地の行事をお知らせします

7月7日～8月2日

九州・山口県の作家 50 人による**絵画展**
田川市美術館

7月23日(木) 若宮納涼**花火大会 3000 発**
犬鳴川河川公園

7月23日芥屋の大門納涼**花火大会 5000 発**
芥屋海水浴場

25(土)～26日(日) おおむた**大蛇山まつり**
大正町おまつり広場

26日(日) 逆瀬谷薬師堂**そうめん流し**
広川町逆瀬谷薬師堂



皆様に爽やかな風が吹きますように

これは使える! 知ってお得な生活の知恵

おばあちゃんの知恵袋

ちょっとした工夫やアイディアで毎日の生活がワクワクしたり楽になったり。昔から伝えられてきた「おばあちゃんの知恵袋」には今も使えるワザが満載! エコや節約にもつながる様々な知恵を知っておけば、得することも多いはず。元気でハッピーな暮らしのために、取り入れてみませんか?



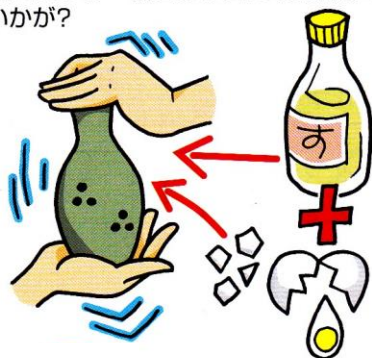
7 あぶらとり紙の代わりに 買物袋が大活躍!

メイクを落とさず皮脂だけを吸収する、あぶらとり紙の代わりにするのが、なんとスーパーやコンビニなどの買物袋。高密度ポリエチレンできている買物袋は油脂と馴染みやすく、しかも表面がなめらかなので、皮脂だけを吸収してくれるのです。細かくカットし常備しておけばとっても経済的。メイク直しだけでなく、携帯電話の画面の掃除などにも使えて便利です。



10 口の小さい 徳利やビンには 卵の殻と酢で洗う

ブラシやスポンジの使いにくい徳利や醤油さしをキレイに洗うためには、卵の殻を使います。徳利の中に細かく砕いた卵の殻と酢を入れて、口の部分に手を当ててシャカシャカ振ったあとに水洗いすれば、酢の殺菌効果で徳利を清潔に保てます。使い回したいドレッシングのビンや、お気に入りの一輪さしなどにも応用してみてもいいかが?



6 寝たきりの方には 卵の白身で洗髪

病气や寝たきりでお風呂に入れない方の洗髪には、シャンプーの代わりに泡立てた卵の白身を使ってみましょう。泡が汚れを包みこんでくれるだけでなく、白身に含まれる脂肪分やビタミン類が髪に栄養を与えてくれるのです。白身でシャンプーした後は、濡れたタオルでベタベタを拭き取り、乾いた後にブラッシングすれば潤いとツヤのある髪を取り戻せます。

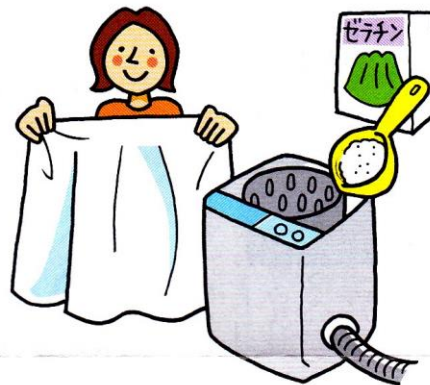


美容・健康

8 白いカーテンを パリッとさせる 粉ゼラチン

綿や麻の白いレースのカーテンは、マメに洗っていると生地のコシがなくなりがち。柔軟剤の代わりに、お菓子作りで使う粉ゼラチンを大きじ1杯入れると、生地を傷めずパリッと仕上がります。また、何枚かのカーテンを一度に洗うときは、ざっくりと棒状に巻いて輪ゴムで縛っておくと絡まりません。カーテンはお部屋の表情も変えるので、いつも真っ白&清潔にしておきたいですね。

掃除・洗濯



9 ガスレンジの油汚れは 飲み残しのビールで きれい

ガスレンジ周りのガンコな油汚れ。よく知られているのは「大根の先っぽでこする方法」ですが、飲み残しのビールも活用できます。ビールをかけて5分ほどおいておくと、アルコールとビタミン成分が油を分解し、布で拭き取るだけで汚れがみるみる落ちるのです。ちなみに換気扇の油汚れは、小麦粉をまぶす方法がオススメです。

