

# 令和4年 **8** 月暮らしのお手入れ

## 目次

- (1)  夏は出番！帽子の手入れ 水分要注意 形崩れの原因に
- (2)  バーベキュー食中毒に注意
- (3)  思い出の品どう整理 1つに集約 定期的に全部出す

### **住まいのお手入れ - 給水設備**

水質が悪くなった（濁っている、赤さびが出ている）

#### (1) **夏は出番！帽子の手入れ 水分要注意 形崩れの原因に**

\*夏用の帽子は通気性の良い綿や麻、麦わらといった天然素材が多く使われています。

・濡れると縮んだり、変形したりして、形崩れの一因に。

\*手入れの基本は陰干しでよく乾かすこと。

☆帽子内側の汗止め「スベリ」を清潔に

\*スベリに付いた汗や汚れは、固く絞ったタオルで軽くたたくように水拭き。

☆洗う時間は短く

\*水洗いができる帽子でも、色落ちや形崩れを防ぐために水に浸しすぎないように。

\*つけ置き洗いは避けよう。

☆よく乾かして

\*帽子が濡れた時、スベリの水拭きや洗濯のあとには、直射日光の当たらない風通しのよい場所において。

(2022年7月2日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

#### (2) **バーベキュー食中毒に注意**

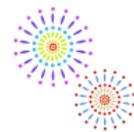
### **菌対策 トングは使い分けて**

\*食中毒予防のための3原則は、原因となる細菌などを「つけない」「増やさない」「やっつける」こと。

①菌を「つけない」

\*きちんと手を洗い、生肉用と取り分け用のトングは分けます。

\*皿やまな板なども兼用しないように気をつけます。



## ②菌を「増やさない」

\* 食材は常温で放置しません。

\* クーラーボックスは食材の保管用と飲み物用の2種類を別々に用意します。

## ③菌を「やっつける」

\* 牛肉は表面をしっかりと焼けばよいですが、豚肉や鶏肉は中までしっかりと火を通しましょう。

\* 中心温度75度以上で1分以上加熱が目安。

☆肉の焼き方「温度」を意識

\* クーラーボックスから取り出すのは焼く少し前にして、常温で日陰の涼しい場所に置いておきます。

\* 肉の外側と中心部との温度差が少なるため、むらなく火が通ります。

\* 牛肉は強火で片面を1分程度、両面を焼きます。

・その後は弱火で好みの焼き具合になるまで加熱。

\* 豚肉や鶏肉は75度以上で1分以上加熱。

・80度以上になるとかたくなってしまうので要注意。

\* 適温を見極めるためにも、料理用温度計があると便利。

(2022年7月9日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## (3) 思い出の品どう整理 1つに集約 定期的に全部出す

\* 思い出のあるモノを整理する場合は「定期的に全部取り出す」のを心がけます。

・できれば半年に1回のペースで必ずすべての品を点検。

\* 1箇所にまとめて保管します。

\* 「捨てられないもの」と聖域化してしまわずに、ひとつずつ手に取って向き合う時間を。

\* 思い出の品の整理は1人でやらないのも大事。

・2人一組になって、協力する側が「これはいつ使うのか」「残す意味があるのか」などと質問。片づきたい側はそれに答えながら「残す」「処分する」と仕分け。

・思い出の定義は人それぞれなので、協力側が口出しするのは避け、淡々と分類作業を進めます。

・判断時間は1品当たり30秒が目安。1分以上悩むモノは「保留」。

愛着度・手に取る回数 基準に

\* モノを整理するときには「使用頻度」で分類するのが鉄則。

・ただ、思い出の品や趣味のコレクションとなると、どれくらい使うかという観点だけでは判断しにくくなります。

・愛着度や実際に手に取る度合いの高低で考えてみては。

(2022年7月23日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)



## 住まいのお手入れ - 給水設備



水質が悪くなった (濁っている、赤さびが出ている)

☆対処方法

●水道管の劣化の場合

\*水道管を交換する必要があります。

\*施工業者に依頼します。

●水道管の穴あきの場合

\*水道管に穴が開いている場合や、接続部分の締め込みが緩んでいる場合があり、その部分から汚れなどが入り込んでいる可能性があります。

\*施工業者に修理を依頼します。

●原因が発見できない場合

\*壁の中や床下などの、目に見えない部分の水道管に問題が発生していることが考えられます。

\*施工業者に連絡し、対処してもらいます。

(参考：NPO法人家づくり援護会「わが家の診断&対処法」)

