

梅雨もあけて炎暑しのぎがたい日々が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？
 おかげ様で、昨年6月に開所したTOKIORI浜田山も早いもので1年の月日が過ぎました。
 お元気な時から介護が必要になっても、皆さまの暮らしを一貫してサポートできる体制作り
 取り組み、「いまの暮らしに役立ち、そして将来の暮らしに備えるシニアのための事業所」として、
 初心を忘れることなく日々精進してまいります。これからも何卒よろしくお願い致します！

大 おすすめ！ 夏の大掃除

大 掃除は年末と考える人も多いかもしれませんが、実は夏こそ効率的な大掃除にぴったりの季節なのです。夏は暑いから向いてないのでは？とお考えの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ そんな方も、夏だからこそ大掃除を行うメリットを知ればやる気も出るはずです。

メリット①

汚れが
落ちやすい

油污れは熱に反応して柔らかくなるので、気温が上昇する夏は**キッチン周りの掃除に最適**です。逆に温度が低くなると油は固まるので、寒い冬は汚れを落とすのが難しくなります。



ぜひ油の性質を上手に利用して、夏の間
に換気扇やガス台を
綺麗に
しておきましょう。

メリット②

すぐ乾くから
水仕事が楽！

窓や玄関周りの**水を使っ**てきれいにしたい**場所**は冬と違って暑い夏の方が**快適にお掃除**できます。大きいシーツやマットも、暑い日なら**あっという間に乾く**ので1日に何度も洗濯が可能です。



日が長いので、
ゆっくりとお掃除
できます。

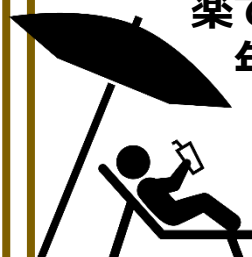


メリット③

年末の
負担が減る

夏の間に、汚れを一度リセットしておくと、年末の大掃除に向けて気分的にも楽になりますよね。年末は仕事や正月の準備など何かと忙しく大変。

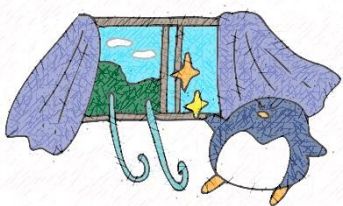
夏にある程度やって
おけば普段の掃除も
楽ですし、
年末にあわ
てずにす
みます。



夏ならではのポイントをいくつか紹介

カーテンを洗ってみよう

カーテンは洗濯ネットに入れて洗濯機で洗えます。
洗濯頻度の目安はレースカーテンであれば年2～3回。



洗濯後は元のようにレールに吊り下げるだけ。暑い季節ならあつという間に乾きますよ！

お風呂のぬめりをとろう

お湯を張った浴槽にカップ1杯の重曹を入れ、洗面器やバススツールなどを投入して数時間放置します。
つけ置き後は、ブラシでこすって綺麗にしたら完了です。

水を使う作業は夏は苦になりません。
さっぱりした浴室で半身浴はいかがでしょう。



油汚れは洗剤を上手に使って

気温が高いおかげで油汚れがゆるくなっています。コンロまわりの壁の油跳ねを落とす大チャンス！水で軽く絞ったスポンジに食器洗剤を少量たらして優しくこすります。

仕上げにぞうきんで水拭きすればさっぱりしますよ。



ワックスがけは夏場が最適

フローリングはどんなに綺麗にお掃除していても、毎日歩いているうちにツヤが無くなってきますよね。
できれば1年に1回は「ワックスがけ」をして、フローリングのキレイをキープしたいものです。



夏なら窓を開けていても寒くないので、換気をしながらだと乾きもいいです。

いかがですか？この時季に一か所でも掃除を済ませておくだけで、年末の大掃除の負担が軽くなりますよね。ぜひ、さっぱりした部屋で快適な夏をお過ごしください。

とはいえ、暑い夏・・・熱中症にはくれぐれもご注意ください。掃除は運動とは異なりますが、運動量自体が多いことは無視できません。こまめな水分補給と、適度な休息をとりながら、帽子をかぶる・通気性のよい衣類を選ぶなどの対策をお忘れなく。ではまた次回～♪



家でできる すきなみ はっらっ 体操

4 おしりの筋肉伸ばし運動

ストレッチ

- ① 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- ② 右足を抱えて、お腹の方に引き寄せます。
- ③ そのまま5数えます。
- ④ 左も行います。
- ⑤ ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・ひざを曲げた時に痛みのある人は、太ももの後を持って足を引き寄せます。
- ・息を止めないようにします。



今回紹介しているのは体操の一部です。詳しくは杉並区のホームページをご覧ください。

杉並 はっらっ

介護・家事のことは何でもご相談ください

TOKIORI
— トキオリ —



お申し込み・お問い合わせは

0120-690-389

月～日曜日（年末年始を除く）9:00～18:00

パークウェルステイト浜田山 併設事業所
〒168-0072 東京都杉並区高井戸東4丁目27番17号