

風邪などに負けない！体を守りましょう

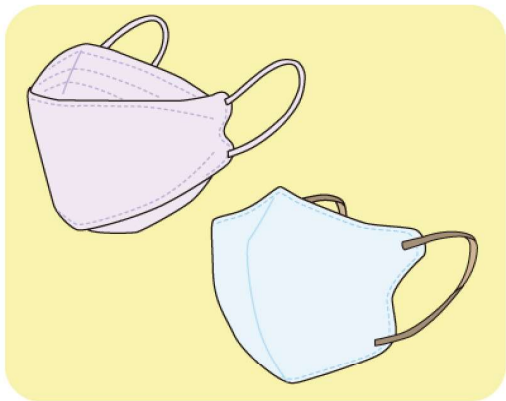
乾燥しやすい時期は、特に風邪などに気をつけたいですね。
大切なポイントを押さえて、健やかに冬を乗り切りましょう！

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「風邪などの感染予防方法」です。

夏にインフルエンザやコロナが流行するなど、今や季節関係なく感染症に気をつける必要がありますね。特に冬は乾燥するので、ウイルスが広がりやすい環境にあります。今一度、感染防止について考えましょう。

マスクの正しい使用や咳エチケットで対策を

マスクは、完全に感染を防止するものではありませんが、咳やくしゃみを拡散させないアイテムとして広く使われています。不織布マスクはプリーツタイプ、口まわりにゆとりのあるダイヤモンド型、立体型と、形もさまざまです。つけるときは、事前に手洗いをしましょう。ノーズワイヤーを鼻の形状に合わせて曲げ、すき間をつくらないことが大切。両側の頬もすき間が出ないよう、顔に合うサイズを選びたいですね。



ダイヤモンド型と立体型。どちらも口まわりに適度なゆとりがあり、見た目もすっきり。色も豊富でファッションアイテムの1つとしても人気です！



ここで、プリーツタイプのつけ方を詳しくご紹介。

①マスクを顔に持ってきて、鼻の形に合わせてノーズワイヤーを曲げてすき間を塞ぐ ②マスクを片手で持ったまま、ゴムひもを耳に掛ける ③マスクの鼻頭の部分を持ち、プリーツをあごまで伸ばしてフィットさせる マスクを外すときは、内側に触れないように注意しましょう。

こまめな手洗いと水分補給も大切です！

また、咳エチケットも大切。油断して、手で口や鼻を覆い、咳やくしゃみをしていませんか？咳エチケットは

- ・ティッシュやハンカチで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う
- ・マスクを着用する

これが基本です。マスクは濡れると通気性が悪くなり、すき間からウイルスが入ることがあるので、取り換えることをおすすめします。

手洗いもとっても重要ですね。帰宅したとき、食べ物を食べるとき、料理をするとき、動物をさわったときには、必ず洗いましょう。

洗い方の基本は、水で手を濡らしたら手洗い石けんをつけ、良く泡立てます。そこから手のひらと甲／指の間

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！



答えは裏面をみてね！

爪や指先などを洗います。各5回を目安にすると、キレイに洗うことができますよ。水でよくすすいだら、清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。



手洗いは、親指や手首もお忘れなく！優しくねじるように洗うと良いですよ！

ちなみに、冬の乾燥や手の洗いすぎで手も乾燥しがちに。ハンドクリームは、乾燥してからはなく、普段からこまめにつけることで、乾燥防止につながります。おすすめつけ方は

- ①手の甲に適量を出す
- ②手の甲同

士をすり合わせて全体になじませる

- ③残りのクリームを手の甲と手のひらですり合わせ、さらに全体になじませる
- ④手のひらで反対の手指1本1本を包むようにして指先まで塗りこみ、指の股や爪まわりも意識して塗る

ほかに、喉を適度に潤してウイルスなどをスムーズに体外に排出できるように、こまめに水分補給をすることもおすすめします。

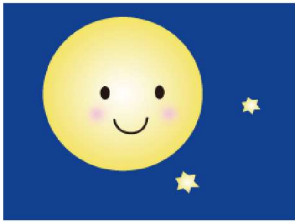


室内環境も大切！湿度は50～60%がおすすめ。適度な換気もお忘れなく！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 スーパームーンとマイクロムーン

月を見ると、時々とても大きく見えることがありますね。これはスーパームーンといって、月が地球に最も接近したときの満月、もしくは新月の状態。新月は地球から見て、月と太陽が同じ方向になって重なり、月が見えないため、一般的には満月のときにそう呼ばれることが多いようです。ところで、満月には、月ごとに名前があるのをご存知ですか？ 12月がコールドムーン、1月がウルフムーン、2月がスノームーンというのだそうです。一方で、マイクロムーンというのは、「ミニマムムーン」とも呼ばれ、地球から最も遠く離れた位置で観測される最小の満月と新月のことです。ちなみに、2023年12月から2024年2月でいうと、満月は12月27日、1月26日、2月24日です。冬の澄んだ空気の中、ぜひ夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。

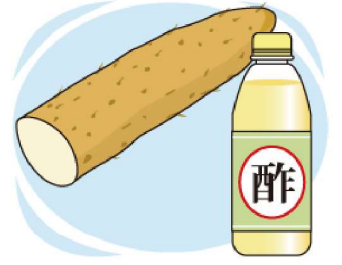


02 お餅がのどに詰まらないための工夫

冬になると、お餅を食べる機会も増えますね。もちっとして美味しいお餅ですが、油断すると、喉に詰まらせる危険も。まずは詰まらせないように対策をすると良いですね。たとえば、お餅を小さく切って調理する。また、ひと口に入れる量は無理なく食べられる量にしましょう。モチモチするので、つい少しだけ噛んで飲み込むことがあります。落ちて、よく噛んで食べましょう。さらに、一緒に飲み物を用意して水分を摂りながら食べると、お餅のど越しが良くなります。食べる前に水分を摂り、喉が潤った状態にすることも大切です。大根おろしや納豆で、お餅表面の粘着力を弱めたり、汁物の雑煮などで、お餅を溶かして食べる手もあります。もし、お餅がのどに詰まってしまったら、喉を手で掴む「チョークサイン」をすることが多いそうなので、見逃さないことも大切です。注意しながらも、楽しく、美味しく食べたいですね。

03 料理や後片付けのお困りごと解決の知恵

料理をする中で、ちょっと困ったこと、ありませんか？ たとえば、ネバネバした食材を触ったり、切ったりしたときに、ネバネバが取れない…そんな時は、お酢やレモン水をかけると取れやすくなります。長芋のかゆみが出たときは、かゆみ成分であるシュウ酸カルシウムがアルカリ性のため、酸性であるお酢やレモン水で中和することがおすすめ。シュウ酸カルシウムは熱にも弱いと言われているので、40℃前後のお湯で洗うのも効果的です。プラスチックの保存容器にニオイが残ったときは、水を適量入れ、ひとつまみの塩を入れてフタをし、シャカシャカ振って水を捨ててください。キムチやらっきょうなどの強いニオイは、ぬるま湯を入れ、小さじ2〜3杯の重曹を入れてしばらく放置し、流した後に食器用洗剤で洗うと落ちやすくなるそうです。



こんにちは！
お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。
代表取締役 榎本 一利

あなたの街のアルカディアホームです。

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思いい紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

浮きうきするね。
フロート トイレ

床から浮いていて、ホテルのトイレみたい。足元がひろびろとしていて、きもちいい。床掃除も立ったままできるから、とってもラク。キャビネットにいろんなものが収まって、空間がすっきり。フロートトイレなら、毎日うきうきします。

LIXIL



大変だった床のお掃除もさっと一拭き。便器と床のすき間は約7cm。便器の前側が丸みを帯びているので、お掃除モップなどが奥まで届いて、お掃除がしやすくなっています。



商品特長を
コチラで確認できます



キャビネットの奥行きが深いフロートトイレなら、フロアモップなどのお掃除道具やサッと取り出したいトイレトペーパーズペーパーなどをたっぷり収納できます。*検証したフロアモップの大きさは拭取部の幅160mm、奥行80mm、柄長さ650mmです。

お好みにコーディネート

パネルのカラーは周辺アイテムとカラーコーディネートできる4色から選択可能。



▲ライトオーク ▲ウォルナット ▲ショコラオーク ▲ホワイト

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①猫の顔 ②たつ布団の柄 ③テーブルの上のランプの数 ④カレンダー ⑤カゴの中の毛糸の数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム (株)東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521
ホームページ: <https://arcadiahome.co.jp/>
会員様用: <http://www.arcadiahome.jp/>