



# 服と暮らし

## 梅雨の特集号



クリーニングの紺新  
TEL\*025-794-2170

季節のお手入れや豆知識をまとめた、ニュースレター



### 梅雨時の不調、原因は何だろう？

・湿度の高い状態では体内の水分が排出されにくく、体のむくみの原因になります。また、エアコンを使い始めるこの時期は、体が冷えて血流が悪くなり、肩こりに悩まされることも。適度な運動やストレッチで血流を良くし、体を温めてむくみを解消しましょう！

・気温や湿度の変化しやすいこの季節は、自律神経が乱れて体のダルさや頭痛・腹痛などの症状が現れることも。ビタミンB群、ミネラル、カルシウムには自律神経の働きを整える作用があります。それらを意識したバランスの良い食事、体を内側から元気にしましょう。



### カビ被害が急増中！あなたのおうちは大丈夫？

雨の多かった5月。すっきりしない天気が続いたせいか、今年はカビの発生が早いようです。お店でも、カビ抜き依頼が増えてきました。衣類の点検をお願いします！

今後の保管にも注意が必要です。湿気は低い所に溜まりやすいため、1階よりも2階、タンスでは下段より上段の方が、衣類の保管に適しています。タンス・押し入れ・クローゼットには定期的に風を通し、大切な衣類を湿気から守りましょう。



### 編集長のおすすめレシピ

#### ねばねば納豆サラダ

＜材料＞4人分

- 大粒納豆 1パック
- キャベツ 1/2玉
- きゅうり 2本
- にんじん 1/2本

お好みのドレッシング 適量

＜おすすめのトッピング＞

卵黄、みょうが、オクラ、大葉、ごま青のり、かつおぶしなどお好みでチョイス！

＜作り方＞

千切りにした野菜に付属のたれを混ぜた納豆をのせドレッシングをかけてできあがり！

#### むくみ解消食材

アボカド・バナナ・海藻類

トマト・きゅうり・すいかなど

#### ビタミンB1を多く含む食材

玄米・豚肉・紅鮭など

#### ビタミンB2を多く含む食材

魚介類・乳製品・卵・納豆

緑黄色野菜・きのこ類など

かんたん！

おいしい！



知っておきたい！

#### 室内のダニが多い場所ランキング

- 1位\*布団や枕などの寝具
- 2位\*カーペット
- 3位\*ソファ



学ぼう！

#### 衣類用漂白剤の種類 覚えて上手に使いましょう。

分類	塩素系漂白剤	酸素系漂白剤		還元型漂白剤
形状	液体	粉末	液体	粉末
液性	アルカリ性	弱アルカリ性	弱酸性	弱アルカリ性
特徴	*漂白力が強い め色柄物には使えない。 *毛・絹・ナイロン・アセテート・ポリウレタンに使用できない。	*衣類のつけ置きに適している。 *色柄物にも使える。 *毛・絹に使用できない。	*洗濯時に一緒に入れて使う。 *色柄物にも使える。 *毛・絹にも使用できる。	*業務用として使われることが多い。 *色柄物には使えない。 *鉄分による黄ばみを回復できる。

※いずれも、水洗いできないものには使用できませんので、ご注意ください。

#### 営業案内 (赤い日は定休日です)

6月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OPEN\*7:30-CLOSE\*19:00



### 清潔な寝具で心地よく眠ろう。

なんとなく体調がすぐれない、疲れが取れない…そんな体の不調が続く梅雨時期は、心地よい眠りで心身ともにゆったりと休息することが大切です。

質の良い睡眠をとるために、心がけていることはありますか？ぬるめのお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴く、おいしいお酒を飲むなど、いろいろあるでしょう。寝具を清潔に保つことも、心地よく眠るために必要なことのひとつ。家庭でできる寝具のお手入れを覚えておくと便利です。

#### 【湿気をとろう】

☆湿気をとるには、布団を干すのが一番！湿度の低い晴れの日が最適です。時間帯は午前10時から午後3時ごろがベスト。いつまでも干しておく逆に湿気を吸い込んでしまうので、気をつけてくださいね。

★なかなか外に干せない場合は、室内の窓際・風通しの良い場所またはエアコンの風が当たるところに干すのも良いでしょう。衣類乾燥機や布団乾燥機を使うのもおすすめです。



布団は叩かずにホコリを払いませう。



#### 【きれいに洗おう】

☆直接肌に触れるシーツやカバー類は、こまめに洗濯をしましょう。大きなシーツは干す場所に困ります。そんな時は干し方を工夫してみましょう。縦半分に折ったシーツを2本のハンガーにかけ、それぞれのハンガーの間隔をあけて干すと、場所を取らず早く乾かすことができます。ゴムの入ったボックス型の場合、一番乾きにくいゴムの部分を外側にして干しましょう。

★大きな布団も、シーズンオフにはしっかり洗ってから片づけたいものです。家庭の洗濯機やコインランドリーで洗うことができるものもありますが、その場合は必ず洗濯表示を確認し、正しい方法でお手入れをしましょう。厚みのあるものは乾燥にとっても時間がかかります。天気予報を参考に、晴れの日が続く時期に洗うといいですね。水分が残ったまま保管するとカビが生えてしまいますので、ご注意ください！

手間のかかるものや家庭で洗えないものは、クリーニングをご利用ください。(取り扱い可\*布団各種、枕、毛布、シーツ・カバー類、ベッドパット、マットレスなど)



Coin Laundry



#### 【ダニ対策をしよう】

☆ダニは梅雨時期に繁殖しはじめ、8月ごろにピークを迎えます。寝具には家の中で一番多くのダニがいると言われています。アレルギーやぜんそくの原因にもなりますので、しっかりと対策が必要です。

★ダニは、低湿度(50%以下)・高温(60度以上)が苦手なので、衣類乾燥機や布団乾燥機を使うと死滅させることができます。死滅させても、まだ安心はできません。ダニアレルギーの原因は、ダニの糞や死骸ですから、これらを除去することが大切です。布団をたっぷりの水で洗うこと、または布団用の掃除機をかけることも有効です。布団用/ズルがない場合は、掃除機の先端に切ったストッキングをかぶせると、生地を巻きこまずにうまく吸い取ることができますよ。



☆ダニを寄せ付けない環境作りも大切です。部屋をよく喚起することで湿度を下げ、こまめに掃除をしましょう。防ダニ加工の布団やカバーを使うと、ダニを防ぐことができます。布団クリーニングの際に防ダニ加工をするのも、ひとつの方法ですね。

あなたには、どんな方法が適しているでしょうか？ライフスタイルに合わせ、できることからやってみてくださいね。