

過ごしやすいこの季節になりました♪

暮らしの瓦版

2014
5月号



お掃除でリフレッシュ

初夏を思わせる季節！5月には連休もあり、天気も安定している過ごしやすいこの時期にお部屋のお掃除、整理、模様替えにチャレンジして、気分転換をしてみるといいかもしれません。今まで整理出来なく、何年も見ていなかった物や、使わなかった物を思い切って捨てたりして、大胆な整理をしてみても如何ですか？今までにない自分の価値観に出会えるかもしれません。いらぬ物は捨てたり、あげたり、売ったり、整理の方法は様々あります。捨てるだけではないです！連休など時間がある時に、いつもと違う掃除をしてみる事も良い時間になるのではないのでしょうか。掃除で汚いものを除去することは、心を無にすることにもなりますし、キレイになったあとは爽快で思った以上に満足感を得ることができます。そして心を整えるのにも効果的と言われています。

新しい気分を手に入れスッキリとして整った心を手に入れてみては如何ですか♪

拭き掃除からスタート 基本は水拭きです！拭き掃除でピカピカ

- 畳 ・羽毛だったタオルでから拭き、そしてお湯拭き(畳の目に沿って拭く)
- 壁 ・マイクロファイバークロスでさっとから拭き
- 家具 ・布製品→お湯拭き ・革製品→から拭き
- フローリング ・から拭き(よく絞った雑巾で水拭き)
- 押入れ ・ベニヤ板の壁は消毒用エタノールをつけた古布で拭く
- 家具 ・木はから拭き(OA機器周りは水気を避ける)
- カーペット ・お湯拭き(毛足を逆立て、毛足の短い物は「の」の字を書くように)

POINT 冬は暖房で暖められた空気が舞う為、天井付近エアコンや照明部分は要注意

北本建設からのお知らせ

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で、災害の多い日本！強い建物、安心の出来る建物にする為に、安定したこの季節に考えてみませんか？定期的に屋根や外壁もメンテナンスをしている家、店舗、倉庫は今年の大雪でも被害が無かったというお声も多かったです。しかし、今後の安心して住める住宅を考えますと雨、雪対策は勿論ですが、大切なのは普段からの、備えと、定期的なメンテナンスなのです。

強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？
是非ご相談下さいませ。



北建マスコット さくら

※最近多い住宅のご相談は、雪の重さで弱くなった、樋などの破損により普段の時は大丈夫でも、強風などで飛ばされたり、豪雨で雨漏れが発生したりしています。天気の良い日に自宅周りを確認してみてください。

紫外線

5月～8月は一年でも紫外線の強い季節です。昔は日差しを浴びると健康でいられると言われていましたが、今は男女問わず対策が必要な時代です。

紫外線の中でも最も波長の長いUVAは、皮膚の細胞内のメラニン色素を酸化させ、褐色に変化させます。一時的な肌の変化にはこの反応が関わっています。これに対してUVBは、細胞内のDNAを障害する作用を有しており、発がんの原因につながるとも言われています。皮膚に蓄積され健康に害が出たりするのです！生体の防御反応として、色素細胞がメラニン色素を次々と作り出しますので、いわゆる日焼け状態となります。どちらにしても、日焼けをすることは、紫外線からの身を守る為の防御反応とも解釈できます。

午前10時から1時くらいまでの間で、一日の50%以上のUVB量が発生されます！

一年間で見ると、5月から8月までの3か月で、一年の50%以上の紫外線量なのです！

この時期皮膚が痒くなったりしていませんか？紫外線が原因でかぶれたり皮膚科に行かれる方が多いのもこの季節なのです。※10歳ぐらいまでに紫外線を多く浴びた子供ほど皮膚がん発症率が高く、紫外線を浴びた年齢が若いほど皮膚がんを発症する年齢が早まる事が報告されています。つまり皮膚癌の発症率を低く抑え発症を遅らせるためには、子供、赤ちゃんの頃から紫外線対策(UVケア)を行うかが非常に重要で大切です！

農事暦 5月

農＝水稻の播種は八十八夜を基準。茄子、胡瓜、馬鈴苡、アスパラガス、苺、筍の収穫。山芋、甘藷、蒔等の栽植。
趣＝牡丹、芍薬、ダリアに追肥。朝顔、鶏頭等の播種。バラ新苗の植付け。
花＝花しょうぶ、アヤメ、くちなし、ざくろ。
釣＝ヤマメの最盛期、ハヤ、イワナ。海では、黒鯛、ヒラメ、カワハギ、アナゴ
一粒万倍日 8日 9日 20日 21日
(いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地
TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。
喜んでお伺いいたします。 担当者 薩美・太田まで