

地域に必要とされる快適創造企業グループとして頑張っています

OB-2026.2

花粉シーズンの外干し術

花粉の季節、洗濯物は室内干しが鉄則。わかっていても、天気の良い日はやはり日光で乾かしたくなるものです。どうしても外に干したい場合、洗濯や干し方に工夫することで対策しましょう。

洗濯時は柔軟剤を使うと衣類の静電気を抑えられ、花粉の付着を減らすのに効果的です。濡れた洗濯物は花粉が付着しやすいため、干す時間帯にも注意を。昼前後と日没後は花粉が多く飛ぶとされているため、これらの時間を避け、午前中に済ませるか日没前には取り込むようにしましょう。

また、室内に取り込む前には花粉をよく払うこと。強くたたくと逆に繊維の中に花粉が入り込んでしまう

ことがあるので、そっと花粉を振り払うのがポイントです。さらに、風が強い日や乾燥した日は花粉の飛散が増えるため、無理に外干しせず室内干しを取り入れると安心です。



今話題のニュース！

ナイトチョコレートとは？

チョコレートと言えばお菓子を想像しますが、今では高カカオチョコレートなど、健康を意識したものも見られますね。そんなチョコレートを寝る前に食べるスタイルが「ナイトチョコレート」。



カカオに含まれる GABA などの成分によって心身をリラックスさせる効果が期待でき、睡眠の質を高めることにつながるのだそうです。一説には、1950 年代のアメリカのホテルが宿泊客へのサービスで提供したことが始まりだと言われているので、実は長い歴史があるこのスタイル。良質な睡眠をとることに高い関心が注がれる今に改めて注目され、最近はホテルの睡眠に特化したプランでも採用されているとか。摂取量はカフェインが入っているため、20g（1～3 粒）程度が目安だそうで、寝る直前ではなく 2～3 時間前に摂るのがおすすめです。

春風

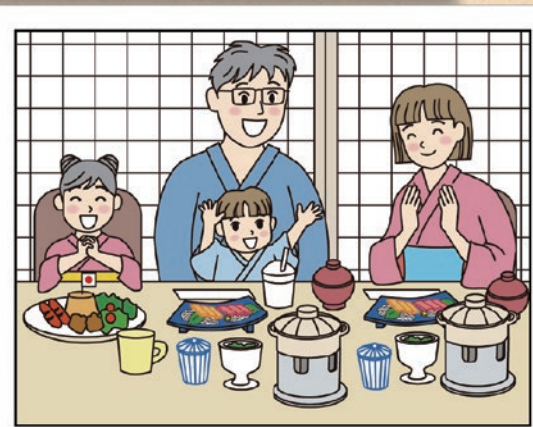
猫丸
今月の季語
はるかなぜう・
KIGO

春に吹く風にもいろいろありますが、春らしいあたたかな風を言います。春風 飜 蕩（しゅんぷうとう）の言葉通りのんびり、のどかなイメージです。春の風紙ヒコーキの距離伸ばす
そんな春風も、花粉を運んでくる点では困りもの。つらい「花粉症」も現代らしい季節感を持つとして、季語になっています。

頭の体操

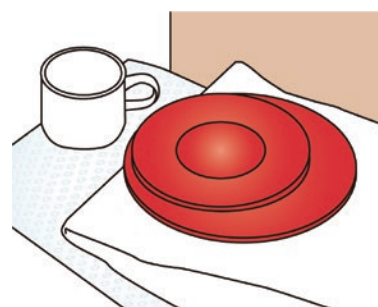
間違いさがしゲーム

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！



毎日の暮らしに役立つ快適情報

今回のテーマは「ゴミを減らす」暮らしの中でゴミを減らす工夫を



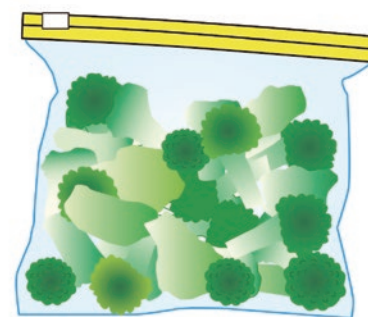
緩衝材は、ネットフリマでワレモノなど出品して売れた時、梱包する際にも便利。容量を決めて取っておくのも良いですね！

● 買い物で出るゴミを減らす＆分別＆活用！

ネットショッピングについてくるのが緩衝材。注文時に、「緩衝材は不要です」と添えると、お店によっては対応してくれます。しかしプチプチには断熱効果があるので、買い物バッグの内側にプチプチを敷くと、簡易的な保冷バッグになって便利な使い道もありますよ。

● 食材をムダなく使い冷凍してロスを減らす

大根の皮は食物繊維など、カブはポリフェノールなど栄養豊富。大根やカブの葉もベータカロテンなど栄養があるので、活用しない手はありません。細かく切ってちりめんじゃこ、水、砂糖、醤油で炒め煮にすればご飯のお供にぴったり！ ブロッコリーの茎は細かく切ってスープに、しいたけの軸も細かくすることで、かさの部分と同じように使えます。



野菜を袋に入れる際、平たくしてから冷凍すれば、使いたい分だけ割って使えます♪



ゴミを減らす暮らしを目指しましょう
エコやリサイクルアクションが当たり前になってきた昨今、少しでもゴミを減らすと暮らしもスツキリします♪

お気軽にお問い合わせください！
地域密着だからこそ
地域の皆様に喜ばれるお手伝いを

持家・土地

ご売却・ご購入は
A&Cへ
ご相談ください

