

こんにちは！ライフア南柏です。  
まだ寒い日が続いておりますが皆様いかがおすごでしょうか？  
卒園式・卒業式。巣立ちの3月ですね。  
人生の中でもっとも分かりやすい区切りの季節です。  
別れに涙し、感謝に涙し。  
素敵な涙だなあと感慨深く思い返します。



東日本大震災からもうすぐ1年が経とうとしております。  
被害に遭われた方には心からのお見舞いを申し上げます。  
被災地が一刻も早く復興されることを願うと同時に私たち自身も復興に  
向け出来ることを発進していけるよう努力していく所存であります。

ライフア南柏 店長河面

## 。。☆。。 防災対策やっていますか？ 。。☆。。

地震大国と言われる日本。  
東日本大震災以降、大型の地震が頻繁に発生するようになってきました。

今月号ではそんな関心が高まっている防災対策の一部をご紹介しますと思います。  
備えあれば憂いなし・・・災を防ぐことが防災なのです。  
知っているつもりで知らない防災の知識を再確認してみましょう。



### ★持ち出し品リスト★



#### ★食料・・・3日分

主食:米、乾パン、インスタント食品など  
副食:漬物、梅干し、佃煮、缶詰など  
調味料:みそ、しょうゆ、塩など



★飲料水・・・1人につき1日3リットルの水を最低3日分(その他、多目的に使えるように風呂に水を入れておく)

★救急医療品・・・包帯、絆創膏、滅菌ガーゼ、三角巾、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、かぜ薬、常備薬など

★非常持出品・・・携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、衣類、タオル、ティッシュペーパーなど  
※この他、赤ちゃんのいる家庭では、ミルク、哺乳瓶、離乳食、おむつ、着替えなど用意しましょう。

### ★わが家の安全チェック★

阪神・淡路大震災、東日本大震災では、多くの尊い生命が家屋の倒壊によって失われました。このような犠牲者を出さないため、専門家による住宅の耐震診断を受けておくといいでしょう。  
また、地震が起きると、倒れた家具や落ちてきた物で怪我する事も考えられます。また倒れた家具は、外へ逃げる時の障害にもなります。こうした被害は、家具を固定したり、家具の上に物を置かないなど、ちょっとした工夫で防げます。家の中をチェックし、危険な個所があれば安全対策をとっておきましょう。



★きて！みて！リフォームフェア 3/3日(土)・4日(日)

10:00～17:00

色々なイベントをご用意してお待ちしております！是非ともきて！みて！

作ってみよう! **かんたん手料理レシピ**

**ほんとに簡単! すぐできる!**

## ピリ辛千切りサラダ

千切りにした大根とネギ、ハムのシンプルなサラダです。



- 1 大根、長ネギ(白い部分)はそれぞれ長さ5cmの千切りにする。
- 2 ロースハムは半分に切ってから千切りにして、①と混ぜる。
- 3 白だし・酢を混ぜ、砂糖とラー油で味を調えたら、②に掛ければでき上がり。

### ▶材料 (4人分)

大根	1/2本
長ネギ	1本
ロースハム	5枚
白だし	大さじ2
酢	大さじ2弱
砂糖	少々
ラー油	少々

## とってもヘルシー! 豆乳きなこドリンク

味の決め手は手づくり黒糖シロップ。



- 1 黒糖がかたまりの場合、包丁で細かく刻む。
- 2 耐熱容器に①と熱湯を入れ、ラップをして電子レンジで1~2分加熱する。
- 3 黒糖が溶けたら、ダマが残らないよう茶こしです。
- 4 豆乳ときなこ、③をよく混ぜてでき上がり。

※市販の黒みつを使ってもOK

### ▶材料 (1人分)

豆乳	200ml
きなこ	大さじ1
黒糖	20g
熱湯	大さじ2



# カーペットやラグのお手入れ法

**寒**い冬を暖かく演出してくれるカーペットやラグですが、きれいに保つのは大変です。効果的なお手入れ方法をご紹介します。

### ◆普段のお手入れ

湿気を嫌うので、部屋の換気を常に心がけましょう。乾燥していればホコリもとれやすく、ダニの防止にもつながります。

掃除機はできれば毎日、最低でも週2回はかけたいもの。コツは逆目にかけること。毛並みと逆方向に、毛を起しながらゆっくりとかけます。力を掛けて上から押さえつけてしまうとゴミは取れにくくなってしまいます。

### ◆月に一度のスペシャルケア

丁寧にブラッシングをしてから掃除機をかけ、拭き掃除をします。中

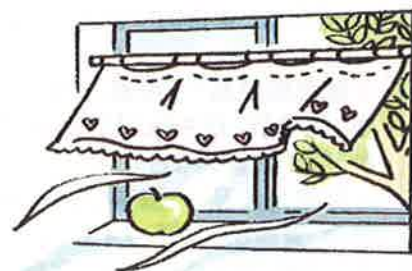
性洗剤(キャップ1杯)を入れたぬるま湯(バケツ1杯)でぞうきんを固く絞り、最初は毛並みに沿って、次は毛並みに逆らってと、いろいろな角度から拭きましょう。水拭きの後にカラ拭きをして、屋外に陰干しします。干した状態で裏から叩くと、奥に入り込んだホコリやゴミも落とせます。

### ◆トラブル対処法

ほつれを見つけても、引っばるのは厳禁です。ほつれた毛足を周囲の長さに合わせてはさみで切り取りましょう。

タバコなどの焼け焦げは、素材に

よって対策が異なります。ウールの場合は、歯ブラシで焦げた部分を落として掃除機をかけるだけ。合成繊維なら、熱で溶けた部分をはさみで切り、家具の下などの目立たない部分から毛を切り取って木工用ボンドで植毛します。



## ライフ南柏 (湯山建設株式会社)

柏市今谷上町45-12

TEL:04-7176-6318 FAX:04-7174-3672

ホームページ [www.yuyama-const.co.jp](http://www.yuyama-const.co.jp)

E-mail [lifa-mk@yuyama-const.co.jp](mailto:lifa-mk@yuyama-const.co.jp)

営業時間 9:00~18:00(日曜、祝日定休)

