



外出ができない今、冬物の片付けと家の中をきれいにしようと思います。この時期、やっておくといい住宅のお手入れをご紹介します。

暖房器具：埃など汚れをとって片付ける。部品やフィルターなどの点検も一緒に

窓：春風でガラスが汚れがち、窓ガラスを拭く、レールを掃除する。

窓周り：結露でカビなどがいないか確認する

庭：雑草が生えだすので、大きく伸びる前に刈り取る。

白蟻：5月はシロアリ発生のシーズン：羽アリに注意する。

外部：梅雨になる前に 排水溝や排水枡、雨樋を点検する。

：外壁のひび割れやコーキングの亀裂がないかチェックする



早めのお手入れが長持ちさせるコツです



虹と言えば7色。日本では7色が一般的ですが、世界では色々あるようです。アメリカでは6色,ドイツでは5色,台湾では3色

8色から2色まで国によって違いがあります。虹の色が違うわけではなく、まったく同じものですが、色表現の言葉の違いからきているそうです。

豊かで繊細な色味を表現する

言葉は美しい日本語でもあります。和色は

赤が96色、緑は81色、青は67色、黄は60色もあるそうです。



【母の日&父の日】

5月の第2日曜日は母の日、6月の第3日曜日は父の日です。

日頃の苦勞をねぎらい、母&父への感謝を表す日ですが、こちらも国によって様々。1月から12月まであり、〇月〇日と日にちが定められている国もあれば、日本のように第2、または第3日曜日と年によって日が違う国もあります。世界は広いですねー。カーネーションも今では赤と白以外に、ピンク、黄、オレンジと増えました！

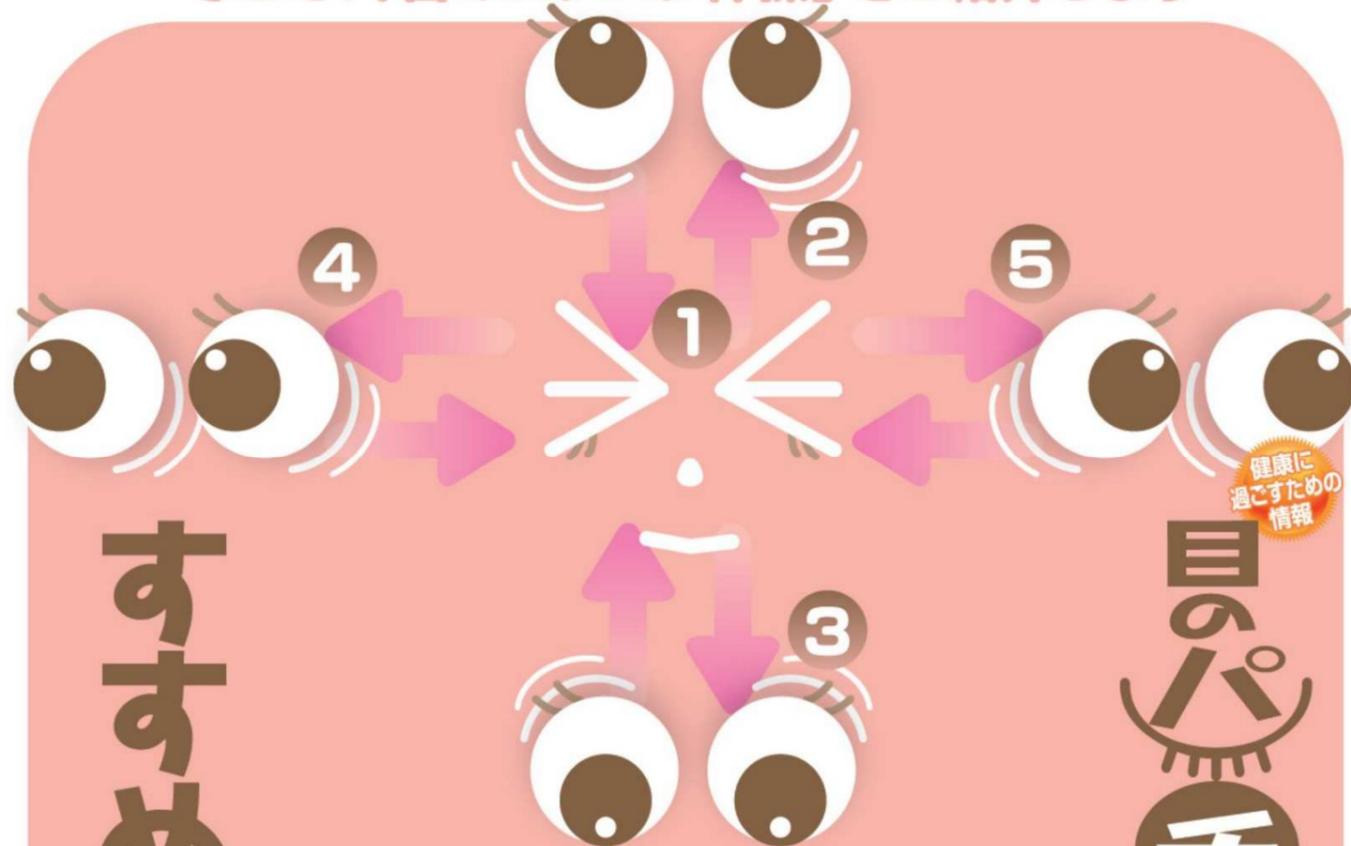


暮らしアップ情報 62



現代の大人も子供も目を酷使しています。こんな状態が続くと疲れがたまり要注意です。目の疲れが眼精疲労(病気)になってしまいます。パソコン作業などで疲れた目の血流をよくしたり、筋肉のこりをほぐす必要があります。身体のストレッチならぬ目のストレッチです。

そこで、「目のパチパチ体操」をご紹介します



すすめ!

健康に
過ごすための
情報

目の
パ
チ
パ
チ
体
操
の

目が疲れているときに、温かいタオルで目を覆ったりしませんか。目を温めることは、誰もが本能的に知っています。他にも、目の内側から温める方法があります。それが、目のパチパチ体操です。目の周りの筋肉を鍛え血流もよくなり、疲れもとれ目の病気の予防にも役立ちます。しかも誰でも簡単にできる体操です。

- ① ② 目をギュッと閉じて、パッと開け、黒目は上へ(約10秒間行う)
- ① ③ 黒目は下へ ① ④ 黒目は右へ
- ① ⑤ 黒目は左へ