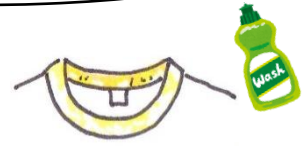


おばあちゃんの知恵袋



洗濯のお困り事を解決しましょう！

毎日の家事の一つが洗濯。ときに「どうしよう？」と困ってしまう
 こともありますね。そんな問題の解決法を少しご紹介します。



- ① えり、そでのしつこい皮脂汚れ・・・食器用中性洗剤が活躍。
 汚れた部分につけ、ぬるま湯で軽く揉み洗いをして水ですすいだ後、洗濯機で洗濯を。
- ② 口紅やファンデーションの汚れ・・・クレンジングオイルをなじませてぬるま湯で
 洗えば落ちやすいです。
- ③ 色移りしてしまった場合・・・干す前にすぐ水洗いをするると少し色が落ちます。
 さらに酵素系漂白剤を 40～50 度のお湯に溶かして 30～1 時間漬けてみましょう。

おかかかぼちゃ

和にも洋にも便利な副菜です！



材料 (4 人分)

- かぼちゃ・・・1/4 コ
- 削り節・・・適量
- バター・・・大さじ 3
- しょうゆ・・・大さじ 1

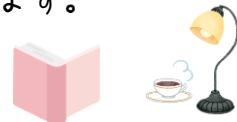
作り方

- ① かぼちゃはところどころ皮をむいて一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で 2 分間かけ
 て、そのまま 1 分間蒸らす。上下返してさらに 2 分間かけ、2～3
 分間蒸らす。
- ③ バター、しょうゆを回しかけて混ぜ、削り節をふってできあがり。

本棚のあるリビング

コミュニケーションが自然に生まれる
 「ファミリーライブラリー」を作ろう！

静かだなと思ったら、家族それぞれスマートフォンに向かって無言・・・
 なんて経験はありませんか。コミュニケーションレスが心配になります。
 そんな今あえてアナログの本の良さを再確認してみませんか。



○家族みんなのライブラリー

個室の書斎を作らず、人の集まるリビングに本棚を置いて家族みんなで共有するアイデアです。
 他の人の本が自然に目に入るので、誰がどんなことに興味を持っているのか、どんなものが好きか
 すぐにわかり、共通の話題が生まれるきっかけになります。
 普段から本に触れやすい環境を作ることで、お子さんの学習
 意欲の向上にもつながると期待されています。

○理想的な本棚

本が取り出しやすいオープンタイプがおすすめ。小さなお子
 さんのいる家庭ならロータイプも。本だけでなく、お気に入りの小物や写真などを飾る場としてもぴったりです。好きな
 本を囲んで家族みんなと和やかなひと時をお過ごし下さい。
 いつでも側に本のある豊かな暮らしを♪

