

今すぐできる花粉症対策

マスクを正しくつける

花粉対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70~80%以上カットすることができるといわれています。ただし、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まるため、顔に合ったサイズのマスクを正しくつけましょう。



つらい目・鼻の症状を緩和させる方法

①タオルで冷やす

目のかゆみが強いときは、冷たいタオルをしばらくまぶたの上に置いておくと、かゆみが緩和します。目薬をさす際は、アレルギー専用目薬を使用しましょう。



②のど・鼻を保湿する

のど・鼻の粘膜が乾燥すると炎症が起こりやすくなります。マスクや加湿器などで、のど・鼻の保湿を心がけましょう。濡れマスクやのど飴も効果的です。



③ツボをおす

小鼻の上のくぼみにある「鼻通(びつう)」というツボを、指で上下に50~60回こすると鼻の通りがよくなり、スッキリします。



④市販薬を服用する

アレルギー症状を引き起こすヒスタミンの働きや粘膜の炎症を抑える薬で、鼻の症状やのどの痛みを緩和することができます。



地域の皆様にごっとお得な情報をお届けするニュースレター

かしま店通信



こんにちは、LIXILリフォームショップLTS 鹿島店 小柳です。

株式会社LIXILトータルサービス
〒849-1322
佐賀県鹿島市浜町字長丁1112-1
LIXILリフォームショップLTS鹿島店
0120-22-9179
TEL:0954-69-8822
FAX:0954-69-8821
http://www.lixil-rs-kashima.com/
lixilrs-kashima@lixil.com

第24号
2020年3月発行

皆様、いかがお過ごしでしょうか？
今世間を騒がせている、新型コロナウイルスにより、学校の休校やイベント・スポーツ大会中止・延期が相次ぐ中、受験・卒業式・旅行など人の往来が多くなる季節に今回の新型コロナウイルスの影響は計り知れません。

又、マスクやアルコール消毒液が品薄状態は続き、最近では、トイレットペーパーも品薄・売り切れに驚きました。これから、花粉が舞うようになり、花粉症の方々は大変な時期になります・・・皆様も健康には、ご注意ください。

本当に一日も早い新型コロナウイルス終息願っています。

LIXILリフォームショップLTS鹿島店

HPやFacebookでもお役立ち情報を発信しています。スマートフォン対応ですので、ぜひごらんください。



ご存知ですか？

徐々に春の穏やかな暖かさを感じる時期ですね。3月の和名は「弥生(やよい)」です。日本には、このような美しい別名があります。弥生の「弥」の漢字は「いや」と読み、「いよいよ」、「ますます」という意味があり、草木がますます生い茂る月ということから「弥生」となった説があります。

異名は「花月」や「夢見月」、「桜月」などがあります。3月と言えば、今は春の始まりといった感覚ですが、旧暦では春の終わりの時期にあたるため「晩春」「暮春」という呼び名もあるようです。

ちなみに3月の花には、チューリップ(赤は真実の愛、ピンクは愛の芽生え)、タンポポ(花言葉は真心の愛)、ハナミズキ(花言葉は永続性、華やかな恋)などがあります。

黄色の花言葉は「名声」



3月の月の和名は弥生



主な季節は、春の雪、春雨、卒業、そして、啓塾(今年は3月5日)もあります。虫だけでなく、動物や草花も目覚める時期ですね！

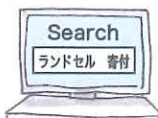
ホワイトデーについて

3月といえば、ホワイトデーがありますね。これは、2月14日のバレンタインデーに女性から男性へチョコをプレゼントする日本ならではのバレンタインデーが定着しつつある状況に目をつけたお菓子業界がそのお返しにと、ホワイトデーを記念日として制定。キャンディやマシュマロを贈るのが定番となりました。

chottoいいかも

使用済みランドセル、どうしてます？

買い取りをして
くれるリサイク
ルショップもあ
るので、チェッ
クしてみてください
さ！



寄付先を調べ
るときは「ランド
セル 寄付」と
検索

ランドセルのリメイクの注意点

丈夫な革や合皮素材を使い、色も今やさまざまなランドセル。その良さを存分に活かす方法として、リメイクが特におすすめです。リメイクの依頼先を決めたら、ランドセルの発送が必要になりますが、その際の送料は負担する必要があるところが多いよう。また、製作には3カ月～半年程度かかることもあります。どんな風にできあがるか、楽しみにしながら待ちたいですね。

キズやシワがひどい場合は、リメイクできないことがあるので、お店に相談してくださいね



ミニランドセルにして飾るのも良いですね♪



身近なものにリメイクすれば、ずっと使い続けられます



小学生のお子さんやお孫さんがいらっしゃる方にも身近なランドセル。6年間の思い出が詰まった大切なものだからこそ、活かしたいですね。そこで、ランドセルの活用法をご紹介します。

- ①寄付や買い取りをしてもらう
世界の子どもたちへ寄付してみても？ 東南アジアやアフガニスタンなどへ寄贈する団体があります。また、フリーマーケットのサイトで売りに出すという手もあります。
- ②別の形にリメイクして使い続ける
ランドセルの素材を使ってキーホルダーやペンケース、写真立てなどにアレンジできます。インターネットの大手ショッピングサイト内で「ランドセル リメイク」と検索すると、素敵にリメイクしてくれるお店を探ることができるので、ぜひ、調べてみてください。

かんたんレシピ

春野菜とひき肉の台湾風豆乳スープ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェ
ットド キヌ」主宰。ル・コルドン
ブルー東京ほかで料理を学び独
立。身近な食材で手軽に作れる
料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>



※豆乳はあえて分離させていますが、とろみのあるスープにしたい場合は、盛り付け後に酢を加えて混ぜてください

野菜と一緒に酢でホロホロになった豆乳とひき肉の食感が楽しめる、ヘルシーながら満足感のあるメニューです♪

- ①アスパラは穂を3センチほどに、茎は1センチに切り、カブは皮をむき、たけのこ水煮とともに食べやすい大きさに切る。
- ②①と少量の水を鍋に入れ、しっかり蓋をして1分半～2分蒸し焼きにする。
- ③鍋にひき肉、ザーサイ、豆乳、鶏がらスープの素を入れ、点火する。
- ④ひき肉に火が通ったら酢を加え、混ぜ合わせて豆乳を分離させる。
- ⑤④を器に盛り、①をのせて干しエビ、小ネギを散らし、食べるラー油をかける。

材料

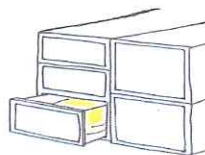
(2人分)

- アスパラ…4本、カブ…1/2個、タケノコ水煮…40g、干しエビ…大さじ1、鶏ひき肉…150g、ザーサイ…30g
- 豆乳…400ml、酢…大さじ2、鶏がらスープの素…小さじ1
- 小ネギ・食べるラー油…各小さじ2

Easycraft

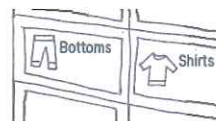
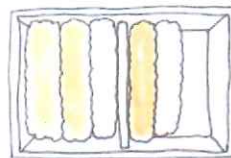
100円ショップでも手に入るプラスチックダンボール(通称:プラダン)はいろんなところに役立ちます。ぜひチェックしてみてください！

■ 衣装ケースの目隠しに



シンプルなデザインの衣装ケースも、中のモノが透けて見ると雑多な雰囲気に。そこで、プラダンを引き出し前面の大きさに切って内側をテープなどで留めれば見た目もスッキリです。

■ 引き出し内の間仕切りに



100円ショップなどで手に入るラベルシールを貼ればよりおしゃれに♪

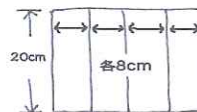
間仕切りたい箱の高さと幅を測り、そのサイズに合わせてプラダンを切って折り、入れ込めば、ジャストサイズの間仕切りになります。

●高さ10センチ、横幅20センチの箱を仕切る場合

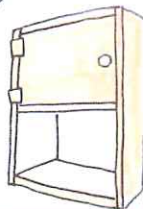
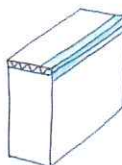
- ①目安として高さは少し低めの8センチ、幅は箱に合わせて20センチの四角4つ分の大きさに切る。
- ②4等分にした線の両端は裏面のみを、真ん中は表面に切り込みを入れる。
- ③それぞれを折り、テープなどで留める。

■ ファイルボックスのフタに

ファイルボックスの出し入れ口の大きさに合わせて切り、マスキングテープなどで1辺を留めればフタになり、ホコリが入るのを防げます。



フタならほかにも♪



100円ショップには、カラーボックス専用のプラダンのフタがあるので活用するのもいいですね！

