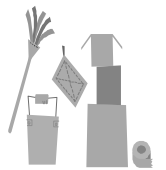


スタッフのコラム

今月で「お掃除お助け隊・昌太郎が行く」コーナーは最終回を迎えることになりました。皆様より「いつもなるほど」と思ってた「ワ」などのお声を頂戴する度に、まじつくはんとスタッフ一回うれしく思っております。更にパワーアップした「お掃除お助け隊・昌太郎が行く」が再登場するまでしばらくお待ち下さい。



お掃除お助け隊

Vol. 16 クレンザー編

台所に必ずあるクレンザー。こびりついたしつこい汚れにはとても便利な一品ですね。ところで皆さん！クレンザーは何に塗って使用していますか？もしかしてタワシ？それは間違いです！クレンザーに含まれる成分には研磨剤0.0%と界面活性剤があります。界面活性剤で汚れを剥がしやすくし、研磨剤で削り取る！これがクレンザーの汚れを取る方法の基本です。つまり、クレンザーを清掃面にこすりつけることが大事なのです。タワシやスポンジだとクレンザーが清掃面をこすらず、実際はタワシの力で落とすことになってしまいます。そのため、クレンザー本来の力を発揮する事が出来ません。目の細かい布や雑巾を使うことが効果UPに繋がります。

昌太郎が行く

Vol. 11

床材あれこれ編

こんにちは。昌太郎です。まじつく☆はんとではすっかり馴染みの床のリフォームですが、場所や用途によって床材は多くの選択肢があります。今回は代表的な床材を紹介してみようと思います。

☆合板フローリング材
一般的に「フローリング」と呼ばれているのがこのタイプ。複数の板を接着剤で張り合わせており表面には天然木の薄板や化粧板を張りつけてあります。様々な色や種類が選べる他、温度や湿度の変化にも強い特徴があり、L・45・40といった防振タイプもよく使われています。

☆無垢フローリング材
天然の木材からほとんど手を加えることなくフローリングサイズに加工されています。素材そのものの香りや踏み心地を楽しむことができますが、膨張や反りなどが起こりやすいのでメンテナンスも必要です。

☆クッションフロア（CF）
模様などを印刷したシートを挟み込むようにして作られた塩化ビニルの床材です。表現できる柄はとて多く、合板フローリングのような木目から大理石のような雰囲気まで様々です。撥水性に優れているので、トイレや脱衣所などで使われることが多く、安価で利用できるのも長所です。

最近ではより耐久性の高い商品も開発されその用途が増えています。その他シユータンなどの繊維系の素材や、石材系・コルク・ゴム等々床材には多くの種類があります。

用途や好みに合った床材の種類や色をじっくり選ぶのもリフォームの楽しみではないでしょうか。

PURAフィットネスのヘルシーライ、

Vol. 5

今回は家事の合間に出来る簡単なエクササイズのご紹介です。日常の動作の中で上手に体を動かすことにより、筋力がアップし身体のバランスと安定性が向上し、ヒップアップの効果も期待できます。なんといつでもいつでも手軽に出来るのが最大の魅力です。

お台所で洗物などをするとき、おなかを引き締めることを意識しながら、写真のように交互につま先を前に向けたまま真横に上げて5〜10秒数えたら、今度は反対側の足も同じように繰り返します。この時写真のようにつま先が外側を向かないよう気をつけてください。常につま先が正面を向いているのがポイントです。膝と足首の安定性の強化にもつながります。

運動不足になりがちな主婦の体の動きを改善するには、まず身体の安定性とバランスの強化が必須です。これが「ファンクショナルトレーニング」の第一段階です。

それと忘れてはいけないのが、いつでも「お腹を引き締めることを意識」して行うこと！



つま先が斜めにならないように気をつけて下さい。



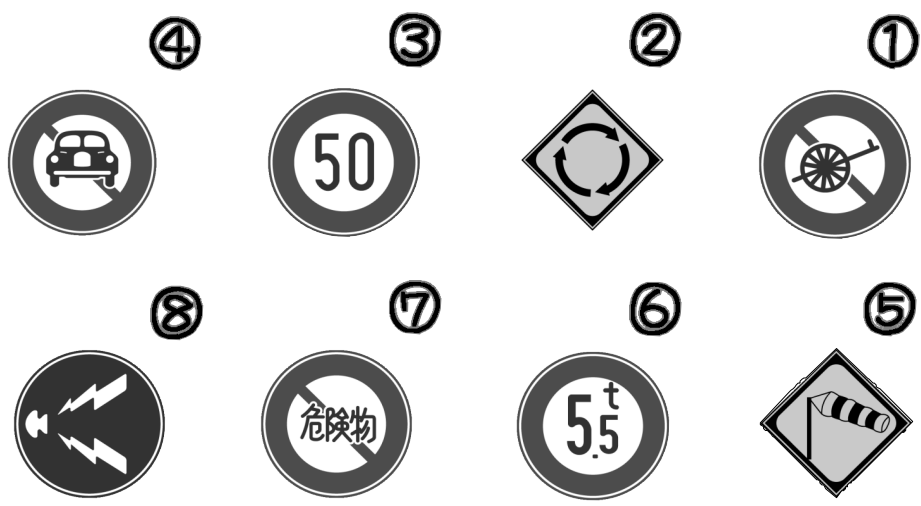
<http://purafitness.jp/>で運動の動画が見られます。

多摩テレビCh111、112では、ファンクショナルトレーニング番組放送中。リモコンでは①

—提供—
PURAフィットネス
町田市下小山田町2726-11
電話 042-794-8810

ちょっと息 頭の体操

街で見かける交通標識。「あれ？見たことあるけど何だっけ・・・？」となることはありませんか？白黒でわかりにくいかも知れませんが考えてみて下さい。



答え

- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
- ① トラック禁止 ② 右折禁止 ③ 速度制限 ④ 車禁止 ⑤ 工事 ⑥ 5.5トンの重量制限 ⑦ 危険物禁止 ⑧ 左折禁止 ⑨ 右折禁止 ⑩ トラック禁止