



みなさんこんにちは。6月といえば『June Bride』女性(男性も)が憧れる結婚式でうめいですね。6月に結婚式を挙げると一生涯にわたって幸せな結婚生活を送ることができると言われています。またヨーロッパでは、6月は1年間で最も雨が少なく、天気の良い日が多い時期のためのようです…日本の6月は、梅雨の時期で暖かい季節ではありますが、雨が多いため結婚式に適した月とは言えません…。と言うことで、今回は『June Bride』とは別の内容で話をさせて頂きます…。

さて6月は梅雨で、じめじめしお部屋の各部(特に水周り)で、ヌメリや嫌な臭いがすることが有ると思います。そのときは是非『重曹』を上手に使ってみてはいかがでしょうか！

重曹は100円ショップで手軽に購入することが出来ますのでおすすめです。

重曹は一度使い方を覚えれば、キッチンから浴室、洗濯にまで使う事ができる便利なアイテムです。

今回は、そんな重曹を使った掃除方法を紹介します。初心者の方も、是非一緒に重曹掃除にチャレンジしてみましょう！



## お湯に溶かした重曹でキッチンシンクもピカピカ

まずは、重曹大さじ1杯を鍋に入れて、500MLくらい(コップ3杯ちょっと)の水とともに沸かします。沸騰したら少しおいて、シンクにそのままぎゅっと流し30分以上放置。その後スポンジなどでこすると面白いほど曇りやヌメリが取れます。ちょっと直視したくないほど排水のゴミが汚れているときなどは、キッチンペーパーなどをおいて重曹湯を染み込ませて放置するか、重曹湯にそのまま沈めてしまうのもアリ。放置しておくほどに勝手に汚れと反応してスルスル落ちるようになりますよ。キッチンペーパー拭き方はまな板の黄ばみ取りにも効果を発揮します。この重曹水の使い道はひろく、スプー容器に詰めて使えば家庭用洗剤代わりにだってなりますよ。

## 消臭の活用法

使わなくなった靴下に、重曹を1/2カップ入れて口を縛ります。それを靴に入れましょう。一晩入れておけば、翌朝には臭いが消えているはず。繰り返し使用できますが、重曹が湿気を吸って固くなってきたら交換するようにしてください。革靴は特にGOODですよ！！



## 入浴剤にする

浴槽に重曹をひとつかみ入れて入浴してみましょう。皮脂や角質を落として、肌をツルツルにしてくれます。体臭予防にもなりますよ。

## かかとケア

重曹大さじ1に対し、水かオリーブオイルを大さじ1混ぜ合わせてください。これをかかとに塗り優しくマッサージします。最後にぬるま湯で流しましょう。固くなった角質を落とし、柔らかくしてくれます。

夏を前に、30度を超える日が多くなってきました。しっかり水分補給して熱中症にならないように気をつけて過ごしましょう。 それではまた次号でお会いしましょう！