らくラク通信 VOL 6

いよいよ今年もあとわずかとなりました。何かと忙しい師走ですが、寒さも厳しくなり、インフルエンザ・胃腸風邪などが拡がってきています。手洗い、うがいそして部屋の換気等に気を付けて、よいお正月を迎えて下さい。

お気軽整体院　らくラク　　院長　森　俊樹
一宮市本町３－５－６　本町ビル２階
受付時間 / 午前 10:00 ～午後 8:30
(土・祝日は午後 8:00 まで)
TEL (0586) 73-1919　　定休日 日曜日

12月中は日曜日午前中営業致します。
お正月休み　12/30 ～ 1/3 までとなります。

我が家の定番カレー鍋

我が家の子供達に大人気のカレー鍋、市販の鍋の素がなくても、カレールーがあれば大丈夫♪具材はお好みでどうぞ♡

材料（３～４人前）

- 市販カレールー …… 1/2箱
- 水 …… 700～800cc
- めんつゆ（濃縮タイプ）…大さじ2

★具材は好きなもの
（例）肉だんご or 豚肉
キャベツ、ネギ、きのこ
にんじん、油あげ、とうふ、
など など …

① 土鍋に水、めんつゆを入れ、食べやすい大きさに切った具材を火の通りにくい順に入れていきます。
② 大体の具材に火が通ったら、一度火を止め、カレールーを割り入れ全体に馴染ませておきます。
③ 再度火を入れて、出来あがり あつあつを召し上がれ♪

※もお好みで！うどん、中華麺、リゾットなど
我が家では、ごはんにとろけるチーズがお気に入りです。

大掃除の「効率よい手順」

年末の大掃除にかかわらず、掃除の基本は、
「家中まとめて上から下の順にきれいに」していくことです。
まずは天井から始めます。天井は意外にほこりっぽいので、ほうきなど古いストッキングを巻き付けて静電気でホコリをキャッチ！
次は照明器具。外せる照明カバーは外して、ベランダやお風呂場で洗います。
タバコのヤニや油汚れは、弱アルカリ性の住居用洗剤とクリームクレンザーを混ぜると効果的。平面はスポンジで、凹凸のある場所は古歯ブラシを利用します。
天井が終わったら、今度はカーテンレールや窓ガラス、そしてキッチンなどの水周りに走りましょう。特にキッチンのレンジフードのシロッコや五徳などの汚れがひどい場合は、40～45度くらいのお湯を張ったバケツや衣装ケースに、「漬け置き」しておき、汚れを緩めている間に他の場所を掃除しましょう。
漬け置きの間に、トイレや洗面化粧台、スイッチプレートの掃除などなど。最後に「床面の掃除機、拭き掃除」というのがスマートな手順です。
ただ、1日でこれを1人でこなすのは、プロのお掃除やさんでもほぼ不可能なこと。…
大掃除に疲れて、お正月に寝込んでしまった…ということのないように、「7日間計画」などのプランを立てて、無理なく進むようにしましょう。
お料理と同じく、お掃除というのも「手順と計画」が大切ですね。

よいお正月を迎えることができるよう、皆さんも頑張ってくださいね。