

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・胃腸風邪などが広がっています。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 らくらく 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、市販のカレーの素がなくても、カレーが 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 1/2箱
 - ★ 水 700~800cc
 - ★ めんつゆ (濃縮タイプ) ... 大匙2杯
- ★ 具材は好エトのもの
(例) 肉だんご・or 豚肉
キャベツ、ネギ、きのこ
にんにく、油あげ、とうもろこし 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と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、カレーを割って全体に馴染ませてください。
- ③ 再度火を入れて、出来あがり あつあつ 召し上がれ ♪



でも お好みで! うどん、中華麺、リゾットなど

我が家は、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」



年末の大掃除にがかわらず、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(ほい)の多いところ。静電気ビホコリをキャッチ! 次は照明器具。外せる照明カバーは外して、バランダーやお風呂場を洗います。

クローゼットや油汚れは、弱アルカリ性の住居用洗剤とクレンジングを混ぜると効果的。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回りに走りまわろう。特にキッチンのレンジフードのシンク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。

漬けた間に、トイレや洗面化粧台、スイッチプレートなどの掃除。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。

ただし1日で行うのは、プロのお掃除屋さんでもほぼ不可能なほど...

大掃除に疲れ、お正月に寝込んでしまった...というのではないに、「7日間計画」などのプランを立て、無理なく進むようにしよう。

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。