

男性に声の調子を開く望月さん(右)(地域医療機能推進機構大阪病院で)

斎藤真希子さんは「声が出づらいうお年寄りの中には、独り暮らしで、日ごろ話す機会が少ない方も珍しくない。本や新聞を読み上げることもよいので、意識して声を出す生活を心がけてほしい」と話している。

記事コピーサ

# くらし 家庭

合、40〜50度のぬるま湯を目いっぱいため、酸素系漂白剤を湯10リットルあたり100gを目安に入れる。メーカー推奨の洗濯槽クリーナーでもいい。その際、換気を十分に。

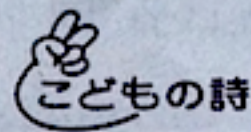
洗いコースで15分運転した後、電源を切って半日置く。「つけ置き状態にすることで洗濯槽の隙間の汚れが落ちやすくなります」と佐藤さん。その後、再度、洗いコースで15分運転し、排水。ホースなどで水をかけながらスポンジですすり洗う。ホースがな

## とし 水気残さない

ければ、高水位の標準コース(洗い・すすぎ・脱水)で運転させる。排水後、乾いた雑巾で水気を取り、よく乾かす。

最低でも1回は、洗濯物を入れない空運転をし、汚れが取れたか確認する。ドラム式や一部の乾燥機能

- 洗濯機の掃除のポイント
- 洗剤ケースなどの部品、柔軟剤投入口など細かい部分の汚れはスポンジや歯ブラシを使う。ドラム式ならドラム槽のゴムパッキンの内側も洗う
- 洗濯槽は、ぬるま湯に酸素系漂白剤を溶かし、洗い運転する。湯をためたまま半日置き、再び洗い運転
- 洗濯槽の掃除後は、水を入れ替えて運転し、汚れが出ないか確かめる
- 洗濯機は日頃から乾燥を心がけて。運転後は早めに洗濯物を取り出し、ふたを開けておくと湿気がこもりにくい
- 乾燥機能があれば、週1回程度使うとカビの予防につながる(佐藤さん、松原さんへの取材を基に作成)



### こどもの詩

寝たい

岸 さや香

人にとって寝ることはとても大切なことでも人は自分のやりたいことを優先し寝ることを忘れている人が一番に優先しないといけないことは寝ることだ

(千葉県松戸市・常盤平中3年)

いい暮らしは、いつもきちんと寝られる暮らし。よくないのは、いつもきちんと寝られない暮らし。(長田 弘)

付き縦型洗濯機には「槽洗浄コース」があるので活用しよう。佐藤さんは「機種や使用頻度にもよるが、掃除の目安は1、2か月に1回」と話す。

日頃の使い方にも気を配ろう。パナソニック(大阪)ランドリー・クリーナー事業部の松原克さんは「洗濯機を使った後はふたを開けておくと湿気がこもらず、カビを防ぐのに効果的」と助言する。

洗濯時は、洗剤や柔軟剤の溶け残りが出ないように、規定の量を守る。また、脱水後は洗濯物を早めに取り出し、水気が残らないようにする。汚れた洗濯物を洗濯槽に入

れればなしにすると、皮脂やほこりがたまってカビの原因になりかねない。脱いだ衣服は洗濯かごなどに入れよう。

高城順子の  
**夕食**  
クリップ

●ソバ・テ (151kcal)

「アホ」はスペインの郷土料理です。硬めのパンを【材料2人分】ニンニク1個/パセリ1杯/オリーブオイル1杯/卵1杯/大さじ1/2杯

◇夏休み親と子の能楽教室 8月19日午後1時半、東京谷区の国立能楽堂。4歳〜生とその保護者が、事前学

◇「東北コットンプロジェクト 綿と東北とわたしたちと」(文・宮川真紀、写真・中野幸英、タバックス、1600円税抜

き) 東日本大震災の被災農家らを支援するプロジェクトの活動記録。塩害に強い綿を栽培し、国内で紡績して服やタオルを作

り、販売するもので、80社以上が参加する。復興支援や日本の綿花事情など、活動から見えてきた課題にも触れている。

### クーポン

科学技術館

## 夏の科学技術館は楽しさ満載!

深海の科学技