

関西単身けん

2019年5月例会

生活上手になろう 洗い物（洗濯&食器）編

■衣類洗い：洗濯

- ・浸け置き

洗剤液（3時間以内）

漂白剤（ひと晩）

- ・揉み洗い

- ・シミとり

- ・汚れの首輪

→**酸素系**の衣料用漂白剤（粉末タイプ）（ワイドハイターなど）と液体の台所用中性洗剤（チャーミークリーンなど）とを半々に混ぜたものを歯ブラシにつけて汚れた部分にすりこんで10分ほど置いてから洗濯する（NHK「ためしてガッテン」でやっていた）

- ・食べ物などで汚したときの応急処置

→熱い湯を軽くしみこませてタオルで汚れた部分をポンポンと叩いて吸い取らせる

■食器洗い

- ・たわし

スポンジ、スコッチ、金／不織布／アクリルたわし（エコたわし）

- ・食器用洗剤液（の濃さ）

- ・水撥ねしない洗い物の仕方

水道の水（湯）の量を鉛筆の太さにする

水道の水（湯）を食器や野菜にかけずに、食器や野菜を持つ手にかけながら洗う

- ・食器洗いの手順

洗う前に、食器の汚れをティッシュペーパーなどでよく拭きとる→洗剤をしみこませたスポンジ（スコッチ）でこすり洗いをする→熱めの湯を流しかけながら洗剤を洗い流して、水切りに伏せる→できればそのまま置いておき、乾いたら食器棚（の元の位置）に戻す

- ・濡れた布巾はよく洗って、干す（できれば日に当てる）

- ・スポンジは水がよく切れるような場所に置く（できれば日に当てて干す）

- ・シンクの排水溝ごみ受けは浅型を使い、歯ブラシなどでこまめに掃除する

■風呂掃除

- ・タイルの目地の汚れは歯ブラシ＋石鹼で

漂白剤を使うと、一時的に白くなるが、結果的に、汚れが付きやすくなる