

# みどりの里山岸だより 7月

7月20日は「海の日」です。



今月の花 ラベンダー



〈 花言葉 〉

「沈黙」  
「期待」  
「不信心」  
「疑惑」  
「私に答えて下さい」

〈 花言葉の由来 〉

花言葉の「沈黙」はラベンダーの精神安定効果に由来するといわれます。また「疑惑」の由来はラベンダーが不思議なほどに強い香りを放つことにちなむともいわれます。

※ 蛇やネズミが発生しています。薬がほしい方は談話室にありますので声をかけて下さい。



## 自治会からのお願い

雑草が気になる季節になりました。  
自室の周りや自分の駐車場の草取りを各自でお願いします。



熱中症に気をつけて～



## カビ対策



**掃除機**・・・カビの生えた部分に掃除機をかけると胞子をまき散らすことになるので漂白剤を含ませた雑巾で拭きとるのがよい。

**エアコン**・・・シーズン初めや数日ぶりの使用の場合、大量のカビ胞子を部屋中にまき散らすのでエアコン内部の洗浄と、フィルター清掃もこまめに行うとよい。

**浴室**・・・床や壁等の掃除をいくらしても天井のカビから胞子が舞い降りて来るので天井の拭き掃除をする。

## 知っ得コーナー

とりのササミの筋の簡単な外し方(気持ちいいくらいに簡単♪)

- ①筋を割り箸の中央ではさむ。
- ②筋を滑らないようにキッチンペーパーでおさえる。
- ③割り箸を前後にのこぎりのように動かす。



知っ得コーナーは募集中です  
知ってること、支援員に教えて下さ～い  
山岸だよりで紹介します