

やっと暖かい日も続くようになりランニングの季節になりました。新型コロナの緊急事態宣言も 2 月末で解除になり徐々にですが良くなるような兆しが見え始めました。気を抜かずに充分注意しながら行動しましょう。日曜日の朝練習、土曜日等の LSD または山登りの参加をお願いいたします。大腸内視鏡検査の結果は大したことなく安心しました。

図書館で、重曹での掃除本を読みましたので紹介します。

重曹は弱アルカリ性なので、油汚れや手垢などの酸性の汚れにはとっても効果的です。また人体に無害な物質なので、お風呂の入浴剤や、ベーキングパウダーの主成分として料理や胃薬に使われるなど、古くから使用されています。こびりついた頑固な焦げ付きや茶渋を落としたり、生ゴミや靴など酸性のニオイを中和して消臭してくれたり、身の回りの掃除にマルチに活躍してくれる頼もしい存在です。

①「そのまま、ふりかける」でニオイとり

②お掃除万能な「重曹スプレー」

電気のスイッチなど皮脂汚れの部分や、キッチンの油汚れなどには「重曹スプレー」を吹きかけて掃除するのがおすすめ。吹きかけたら汚れを直接拭き取りましょう。キッチンをはじめ、玄関の床や扉、テーブルの上の食べこぼしや手垢の拭き掃除、ベランダ、フローリング（無垢材や生木といった材質には使えません）の拭き掃除など色々な場所で活用できます。40℃くらいのお湯 200ml に重曹を小さじ 2 杯入れてまぜるだけ。水だと重曹が溶けづらいのでお湯を使うのがおすすめです。

③「重曹ペースト」で頑固な汚れにサヨナラ！

湯（ぬるま湯程度で OK）1：重曹 2 の割合で混ぜ、トロリとしたら出来上がり。

汚れを覆うように重曹ペーストをしっかりと塗ってラップで湿布し、1 時間ほど放置する。ペースト部分を水拭きで拭き取る。汚れが強い部分はメラミンスポンジでこすっても。

重曹を使ってはいけない材質

- アルミや銅素材のもの（黒ずみなどの変色の可能性がある）
- 畳や木などの天然素材（変色の可能性がある）
- 大理石、漆、ワックスなどの塗装がされているもの（傷つける可能性がある）

今月も「3つの密（密閉・密集・密接）」を回避し、屋外でも、密集・密接には要注意しながら、新型コロナウイルスに負けずに MTH（無理せず、楽しく、走りましょう）でいきましょう。