



暮らしの発見

革靴の洗濯方法

1. 中性洗剤+ベビーオイルを混ぜてスポンジで洗う

大きじ1の中性洗剤に同量のベビーオイルを混ぜ、やわらかいスポンジでこする。

(オイルで洗剤の粒子を大きくして、革の中に浸透させないようにする。)

2. 水の中で、しっかりすすぐ

外側も内側もしっかり洗ったら、水でしっかりすすぐ。水道水ですすぎ洗いしてもOK。

(すすぎ残しは、色ムラの原因になるので、しっかり水洗いをする。)

3. しっかりタオルドライしてお手製乾燥剤を入れる

タオルでしっかりふいたら、古ストッキングにちぎった新聞紙を詰めたものを靴の中に差し込んで、陰干し。こうすることで中の湿気を取り、型くずれを防ぐ効果も。

4. ベビーオイルを途中でしっかりすり込む

陰干しをしている途中で、2~3回ベビーオイルをすり込んでおくと、ひび割れの心配がなく、革のやわらかさも回復。干し上がった靴はピカピカ、ツヤツヤ!



免疫力を高めれば病気なんか怖くない

医学の発達や生活環境が改善されたおかげで平均寿命は大幅に伸びました。しかし、がんや生活習慣病などで苦しんでいる人はたくさんいますし、新たな感染症や花粉症に代表されるアレルギー症状に悩まされる人も増える一方です。ただ、ヒトを構成している遺伝子は1万年前とほとんど変化していません。1万年前といえば、森や草原といった大自然の真っ只中で暮らしていた時代です。衛生状態は悪く、寄生虫や細菌、ウィルスがウヨウヨいました。当時はそれらの感染から身を守るため、体内にある免疫担当細胞が大活躍していました。ところが、現代の日本人は寄生虫や細菌の少ない清潔な暮らしを手に入れました。免疫担当細胞が活躍する場は少なくなり、暇になったものですから、たまにやってくる異物に過剰に反応するようになりました。寄生虫やら細菌やらがたくさんいた頃には見向きもしなかった花粉やダニにも反応するようになったわけです。

人はやるべき仕事を失うと元気もなくなります。運動不足になり覇気もなくなる、それと同じで、実践から遠ざかった免疫担当細胞はいざという時に満足な働きができなくなったのです。免疫担当細胞を元気に働かせるためにも、ある程度、寄生虫とか細菌とはうまく付き合うことも大切だと言えます。

保険のいろいろ

思いっきり遊ぶ為に

最近、アウトドアライフを楽しむ機会が増えてきました。スポーツやレジャーは私たちの生活の一部になってきたといってもいいでしょう。私もではこうした趣味に合わせた各種保険をご用意しております。



レジャー関係の保険とは簡単にいえば、傷害保険と賠償責任保険を組み合わせて、レジャー中に起こる自分自身のケガや他人への賠償責任を補償の対象とする保険です。また、大切なスポーツ・レジャー用品の損害や思わぬ出費もカバーします。

思いっきり遊ぶためにも自分のことはもちろん、他人に迷惑をかけてしまった場合のことも考えておきたいものです。

