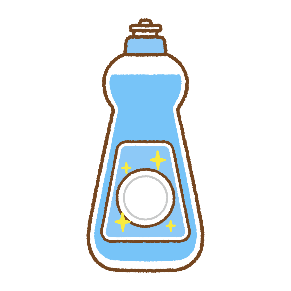
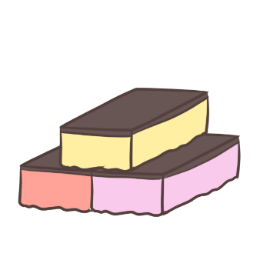
生活を便利にする工夫

酢で畳掃除

畳は酢を少し入れた水に雑巾を浸しかたく絞ってから拭くと良い。

茶シブに塩

茶シブは、スポンジに塩をつけてみがくと良く取れる。

大根おろしで白木の家具を磨く

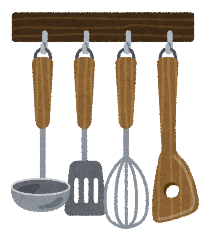
白木家具の汚れを落とすには、布に大根おろしをつけながらこするように磨くと手垢などの黒ずんだ汚れがきれいに落ちる（木目家具や柱にも効果あり。）

茶がらの消臭剤

茶がらを乾燥させてから、灰皿の中で燃やすと部屋の匂い消しになります。（食器棚等にも効果あり。）

にんにくの虫よけ

夏など米びつに虫がつきやすいですが、にんにくをガーゼなどに包んで米びつの中に入れておくと虫がつかない。

じゃがいもの皮

ガラスのコップを洗うときは、じゃがいもの皮で洗うときれいになる。

冷え（血のめぐり）の根本対策

運動と呼吸法

前屈や上体そらしのようなストレッチもいいです。寝る前に10回腹式呼吸をすると、ほのかにあたたまります。伝統的な「乾布摩擦」もいいですね。

ウォーキング

歩くこと。運動になるばかりか、気持ちもリフレッシュされます。真夏の炎天下は避けた方がいいですね。

血液サラサラ

味噌、納豆、海藻、他手作り食品。納豆やモロヘイヤなど、ぬるぬるしているものが良い。