稔りの秋はもうすぐ……深まる秋にそなえて、家庭では何かと忙しい今日この頃です…

夏もののしまい方

蚊帳

蚊帳は織り目が粗にできているので、非常に湿気を嫌うものです。

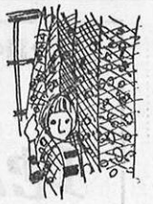
しまう前には、晴天のカラリとした日に、日光ぼしをすること。たゞし長時間日光に当ると褪色しますから注意が肝心。

このとき破れているところや傷んでいる部分を調べて修繕します。小さい穴はかゞり、大きな穴は当て布をします。

本麻以外のものは防虫剤を入れ、ポリエチレンのような湿気の防げる風呂敷に包んでしまいます。

汚れがひどくて洗濯するときには、風呂釜が大きなタライに入れ、あらかじめ水洗いし、更に薄い石けんを溶かしたぬるま湯で押し洗いをし、ゆすいで最後にうすめのノリをとかした液に浸してからほし上げます。

つり輪リンリン
風に鳴らして
蚊帳をほす　桜子



レースのカーテン

ちよつと見てはわからないが一夏使うと大分汚れています。生地もまた傷んでいます。

ぬるま湯につけてふり洗いし中性洗剤を溶かした中で布地をいためないように押し洗いをします。

ほす場合は、レースのカーテンはとくに縮み易いので、戸板か、カベ等を利用してピンで止めておき、収縮を防ぎます。この場合洗う前に寸法をはかつておき、寸法に合わせてほし上げるとうまくいきます。

ナイロン製は「ハイドロ・サルファイト」（薬屋にあります）などで漂白し、そのあと螢光白色染料で染めます。

コスモスに
朝の洗濯
終りけり　一草

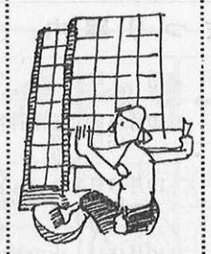
扇風機

ひと夏はたらいてくれたので十分ほこりをはらい、汚れた部分には揮発油を布につけて拭きとります。

プラスチックの羽根の汚れはやわらかい布で中性洗剤を用いて下さい。

回転部にはミシン油をタップリ注入し、コードもしらべて異状がないかを確めてから、ビニールかポリエチレンで包んで箱に入れ、湿気のないところにしまいます。

障子とふすまの張り替え



障　子紙にビニール加工紙を用いると大丈夫です。

子供のいる家など、部屋でマリ遊びでもするとすぐ破れるようではいけません。そこで和紙にビニール加工をした障子紙をはると非常に強くなります。

× ×

耐　水性もあるので、少し位雨の吹き込むところでも長持ちします。また近頃は電気スタンドの笠などに使われるガラス繊維の紙なども売つてありますが、強さの点ではビニール加工紙より更に強いと言われています。

× ×

ふ　すまには「サラン」を……丈夫な紙布製もありますが近頃はそれ以上に強い麻布のふすま紙や、サラン製品などがいゝようです。

た　だし、こうしたふすま紙は、日当りの強い場所に使えば黄変しやすいので、買うときは白つぽいものでなく、はじめから黄つぽいものを選んだほうが賢明です。

家事は相当な作業です

♣家庭内での仕事は多種多様で、それほど力のいるものはないようでも、まとめてみると、一日に消費するカロリーはバカにできないものがあります。

♣主婦の健康を維持し、教養を高め、こどもを教育するために、もつと多くの時間と労力をさくことができるように、家事を能率的に計画的に取り運ぶよう研究したいものです。

♣家事のため消費するカロリーはどの程度かその例をまとめてみました。

♣絶対安静で寝ているときのエネルギー消費量を一とすれば……

（仕事の種類）　（エネルギー消費量）

休憩	一・二
食事	一・四
ミシン	一・七
はたきかけ	二・〇
せんたく	三・五
ぞうきんかけ	五・四
ふとんあげ	五・三
歩行	三・一
階段昇り	一二・〇
階段降り	四・五

秋のくだもの

くだものの栄養

果樹が農業の中での成長部門となつたからでもありませんが、今年はとくによくみのつているようです。

ブドー、桃、梨、柿、いちじく、栗などからミカン、リンゴへ移つていきますが、果物は「ビタミン源」であつて、カロリー源ではないということを知つておくことです。

果物の栄養上の特質はビタミンと無機質。そのビタミンも多くはビタミンCで、そのほかは大したことはありません。無機質の中にはカリウム、カルシウムなどで、全体としてはアルカリ性食品です。

柿がたくさんなっています

簡単なシブ抜きの方法……

カキも今年は豊作でたわわになつています。昔はカキのシブ抜きといえば湯の中につけて一夜保温してつくつていました。俗に湯酒（ゆざわし）とも云つています。

近頃はいろいろなシブ抜きの方法がありますが、家庭で簡単にしかも誰にでもできる、シブ抜きの方法をご紹介しましよう。

▲ **一回にやる材料と分量**

(イ) ビニール袋（肥料袋の空袋）

(ロ) シブ柿一四〇個

(ハ) 焼酎（できれば三十五度のもの）茶椀一ぱい

▲ **つくり方**

シブ柿は漸く色づきはじめた程度のものをとり、茶椀に入れた焼酎にカキのヘタの部分をちよつと漬けて、それをビニールの空袋にほうりこみます。（袋の中にキレイに並べる必要はない）つぎつぎにこの操作を繰り返して袋の中に詰めます。大体中型のカキで肥料空袋に一四〇～一五〇個位がはいります。

全部詰め終つたら口を紐で強く縛しばり、袋の中のアルコール分が逃げないよう一回折りまげて口をもう一回しばります。

▲ **縁側の日の当る場所に、十日～十四日間位**

以上で作業は終りましたのでこの袋を日当りの良い場所におきます。（台所とか、日陰の場所に置きますとシブ抜きが完全でありません）

大体二週間位でシブは抜けて実に色沢のよい樽柿が出来ます。

▲ **注意**

(イ) ビニール袋は空気がもれないこと（事前に検査）

(ロ) 温度（気温）のたかい場所を選ぶこと（温い袋を毛布でくるんでおくと一層よい）

(ハ) 熟度のなるべく揃つたカキを選ぶこと

（農業改良課）

愛称を募集します!!

走る台所 "キッチンカー" が栄養指導のため近く県衛生部に配置されますので、次のとおり愛称を募集しています。

（法方）はがきに住所、氏名、年令、性別、キッチンカーの愛称を一つ記入

（締切）十月十五日

（宛先）熊本市行幸町19熊本県保健予防課内キッチンカー愛称募集係。

（発表）十月二十四日新聞、ラジオ等による。

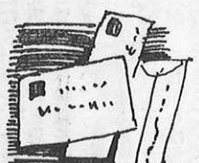
（賞金）入選一名　五千円
佳作数名　記品念

封筒にも通信文が書けます

♣手紙を書きおえて封をする。切手をはつてさてポストへ……と思つた瞬間、あつ肝心の時間を書き忘れてしまつたとか、あのことをかきくわえておけばよかつた…と気づくことがあります。

♣こんなとき、せつかく封をした部分をピンやナイフで苦心してあけるか、面倒臭いとばかりもう一枚新しい封筒を使うか、ということになつてしまう。

♣そういう場合に第一種郵便（封をするもの）の封筒にも通信文が書けるということを知つておくと便利です。

♣表でも裏でもかまわないのですが、表に書くときは肝心の宛名がはつきりわかるように注意する必要があります。

♣裏の方が余白の部分も多く、書きやすいのではないでしようか。