



今月のテーマは
メンテナンス

パソコン編

普段の生活で使用している物の
具合が悪くなったり、使えなく
なったりして、どうしようと思
うことが時々ありますね。
残暑を快適に過ごすために、
日頃の清掃や点検、お手入れが
不可欠になります。
そこで、今回は色々なメンテナ
ンスのあれこれをお届けいたし
ます。



●「ごみ箱」を空にする
あまりごみを溜めないで時々空にしましょう。

●バックアップ、データの引越し
CD-R等に保存、またはC(論理)ドライブ以外に
移動しましょう。

●定期的にハードディスクのディスククリーンアップ
パソコンを長い間使っているとハードディスクに不要
なファイルが溜まります。ハードディスクの容量には不
りがあるので一週間に一度くらいは不要なファイルを削
除しましょう。

●ハードディスクの最適化を(月に一度)
ハードディスクのデフラグや電子
メールの最適化をしておきましょう。

●ウイルスに電源を入れるときの注意
ウイルスに感染するおそれがあるのでネットワー
クケーブルを外して立ち上げ、ウイルス対策ソフトが有効
か確かめてからインターネットや電子メールを起動する
と良いでしょう。



●ノートパソコンのバッテリー管理
常時AC電源で使っていると容量が減ってきます。
バッテリーを長持ちさせたいために満充電と空になるま
での放電を繰り返してみるといいでしょう。

●意外と知らないショートカットキー
「F4」が便利?!
「F4」が便利?!
「F4」が便利?!

住宅編

●天井：天井のほこりは静電気で吸着すべし
ストッキングをかぶせた柄の長いホウキで掃くよう
に天井をなでると、ほとんどのほこりを床に落とさず吸
着!水ぶきできる素材なら水で薄めた住宅用洗剤液を固
く絞った雑巾で拭くとすっきり感が増します。

●壁：壁の汚れ落としは素材にあった方法で
ビニールクロスは軽い汚れは、薄めた洗剤液を含ませ
固く絞ったタオルで拭き取ります。ひどい汚れは歯ブラ
シにクリムクレンザーを付け、力加減など様子を見な
がら擦ります。その後はどちらか固く絞ったタオルで洗
剤を拭きとり、更に乾拭きします。
布や紙製のクロスや塗り壁は水拭き
厳禁!ハタキ等でほこりを払いよう
に落としていきましよう。



●網戸：一月に一度位を目安に
網の裏に新聞紙をあてて掃除機で、ホコリがよく取れ
ます。掃除機で汚れが落ちないときは、乾いたスポンジ
を2つ用意し、両面から網戸を挟み込むように擦るとキ
レイになります。ガンコな汚れは、網戸を外して壁など
に立てかけ、住宅用の洗剤をまんべんなく吹きかけま
す。汚れが滲んできたら、ホースで勢いよく洗い流して
陰干ししましょう。

●雨戸：使わないとレールは錆びます
締切った状態でホースで水をかけ
て洗い流し、レールの汚れを落とす
たあと、滑りがよくなるように布で
みがきます。



●外灯：汚れや虫の死骸は見苦しい
カバーを外して水洗いし、汚れが
ひどければ洗剤を使って大丈夫。
しつかり乾いてから取り付けます。
●掃除が済んだら破損箇所の修繕を。
トタンなど塗装がはがれている部分を自分で塗り直す場
合は、DIYショップで色の見本をもらってきいてから選
ぶと失敗がありません。
排水の詰まり、サッシの鍵の故障、建具の動き、雨漏
り等は専門業者に対処してもらうのが一番良い方法で
す。
生活に直ぐ差し支えない事は時間をかけて直してもら
うこと。費用の面もサービスメンテか有償メンテか
取り決めしてやりましよう。



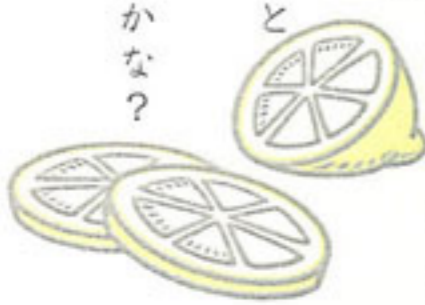
からだ編

●肝臓ゾーンを刺激すると、新陳代謝をよくし、老廃物
の排出を促して、シミや肌荒れの原因を取り除くこと
ができます。肝臓ゾーンは右足裏だけにあるので、マッ
サージも右足だけにいきましょう。薬指のつけ根から
3・5・4・5センチメートルほど下を、親指を使い、
骨に向けてやや強めに押しもみましょう。

●八風(はつふう)
冷えを改善するツボで、足の甲の5本の指の股にあ
り、両足を合わせて8箇所。親指と人さし指ではさんでも
み、引張って離す刺激を温かくなるまで続けてくださ
い。
●湧泉(ゆうせん)
土踏まずのやや上の中央にあるツボ。親指で強めに押
しもむと、血液の循環がよくなり、足のむくみや疲れを
取り除きます。冷えの改善にも効果的。



●クエン酸効果!
クエン酸は、疲労回復に大きく役立ちます。自律神経のは
たらきを高め、唾液の分泌と腸の動きを活発にして、消
化機能をアップさせます。また、カルシウムや鉄などを
吸収されやすい形に変えてくれます。ほかにもクエン酸
には、血流を改善するとともに血栓(血のかたまり)を
できにくくする、がんや動脈硬化の原因
などある活性酸素の発生・活動を抑える、
などの効用が確認されています。
クエン酸を含有する食品を摂取すること
は、クエン酸の不足を防いで正常にし、
疲労を回復する効果が期待できます。
クエン酸ブームの次はクエン酸ブームかな?



編集担当: 的場 千修
発行: いづみ建設 株式会社 第11号
〒360-0813 熊谷市円光1-1-33
TEL 048-(521)3313
http://www.izumi-
kentsetsu.co.jp
発行日: 平成18年9月25日