

シルバー世代ならではの川柳を紹介しよう。

- \* ついてこい 言った妻に ついて行く
  - \* 忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ
  - \* 目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
  - \* 歩こう会 アルコール会と 聞き違い
  - \* 温かく 迎えてくれるは 便座のみ
  - \* 「あ〜んして」 昔ラブラブ いま介護
  - \* 忘れ物 口で唱えて 取りにゆき
  - \* 物忘れ 知識を少し 捨てただけ
  - \* 無農薬 こだわりながら 薬漬け
  - \* 遺言書 「すべて妻に」と 妻の文字
  - \* 確かめる むかし愛情 いま寝息
  - \* はいやります すぐやりますと そのまんま
  - \* リハビリに 足腰鍛え 膝痛め
  - \* 万歩計 半分以上は 探し物
  - \* 紙とペン 探している間に 句を忘れ
  - \* 飲み代が 酒から薬に 変わる年
  - \* この動悸 昔は恋で いま病 (やまい)
  - \* 探し物 やっと探して 置き忘れ
  - \* 診察券 五枚で週休 二日制
- 「一笑一若 一怒一老」笑って健康寿命を延ばそう。

## 夏家電の手入れ

夏場に活躍した扇風機、秋を迎えた今のタイミングで一度手入れをしたい。

最近、換気や室内の暖房効率向上のために、冬場に使うことも増えた。家事代行サービス「ベアーズ」(東京)の野口志保さんに、手法など聞いた。

1シーズン使うと、思いの外、汚れているという。

「運転時は室内の空気を巻き込んで気流を作るので、ほこりも一緒に巻き込む。部品の各所にたまって、放置すると機械に負荷がかかり、性能が悪化する可能性があります」

作業に便利なのが、自作できる「軍手雑巾」と、使い古しのストッキングだ。

軍手雑巾は、ゴム手袋をはめた上に軍手を重ねたものの。掃除したい面をなでて使う。



### ほこりに注意しながら新聞紙の上で分解

指で細かな場所の汚れをぬぐい取ることもできる。ゴム手袋をつけているので汚れに直接触れることもない。ストッキングは、こすりつけると静電気を帯び、ほこりが吸い付く。軍手雑巾の上にストッキングをかぶせると、ほこりの掃除にぴったりだ。

扇風機は電源コードを抜き、羽根を覆う全面のガードを外す。羽根を固定する中央のキャップ状の部品を取り、羽根と後面のガードを外す。目に見えている汚れの場合は先に掃除機で大まかなほこりを吸い取る。

ガードと羽根は、ほこりがたまりやすい。「扇風機は後方の空気を巻き込むため、部品の後ろ側がより汚れています」。新聞紙などの上で、ストッキングをかぶせた軍手雑巾でやさしくぬぐう。細かな溝のほこりは、使い古しの歯ブラシや綿棒でかき出す。

注意したいのはキッチン回りなどで使う扇風機。油混じりのほこりがつきやすく、軍手雑巾だけではきれいにならないこともある。「中性洗剤や重曹をぬるま湯に溶いて含ませた普通の雑巾で拭き取ってください」。

洗剤を使ったら、固く絞った雑巾で水拭きをした後に、から拭きをして乾燥させる。

空気を循環させるサーキュレーターも同様に手入れできる。分解できない場合はパソコンのキーボード掃除用のエアダスターが役立つ。ノズルから空気を噴射し、ほこりをおとす。モーター部分の掃除にも使える。

片付ける時は、どちらもほこりがつかないように箱や袋に詰める。「理想は1ヶ月に1度、汚れがたまる前に掃除してほしい。少なくとも動かすシーズン前には手入れを」と野口さんは話す。