

洗濯物

上手に仕上げて毎日快適!

気候もよくなり外出の機会も増える春。キレイに洗い上げた服を着て、毎日気持ちよく過ごしたいですね。そこで今回、ニオイやシワなく仕上げる洗濯のコツをご紹介します。

サニクリーンの暮らしの情報発信マガジン
サニスマイル

<http://www.sanicleen.co.jp/>



東日本大震災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

株式会社サニクリーン

イラストレーション/市川彰子



室内干しのニオイを防ぐ

せっかく洗濯しても汗・皮脂が残っていると、湿った状態で雑菌が増殖してニオイの元に。しっかり洗って室内干しも快適に。

- 30~40℃のぬるま湯を使うと洗浄力がアップ。
- 酸素系漂白剤を洗剤と併用したり、すすぎ時に大さじ2杯の酢を入れて除菌を。
- 汚れたらすぐ洗うのが◎。汚れの軽いものなら、洗濯機のスピードコースを利用したり、洗面器で洗剤液に10分ほど浸すだけで十分落ちます。



脱水時のひと手間でシワ対策

衣類のシワは乾いてしまうと取れなくなるので、脱水時に工夫してシワを減らしましょう。乾燥機を使う場合にも取り入れて。

【干す前に】

- 服の両肩を持って上下にバサッと振り、大きなシワを伸ばす。

【脱水のとき】

- 脱水を途中で止め、洗濯物を1回軽くほぐす。



- 手のひらにのる程度に軽くたたみ、手でたたいて細かいシワを伸ばす。
- ほかの衣類と重ね、小物類を干す間に重みでシワを伸ばす。

- シャツは襟や前立て、袖口、脇の縫い目などを引っ張り、さらに袖口から中に手を入れ、手のひらを広げて肩から袖口へ生地を引っ張って伸ばす。

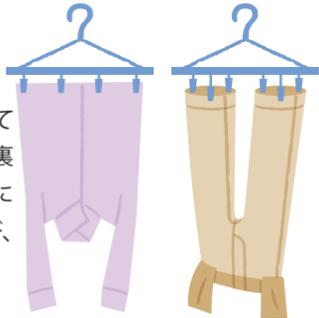


キレイに効率よく乾かす

天日でも室内でも早く乾かすコツは、生地同士が触れないように広げ、風通しをよくすること。生乾き状態が短縮され、室内干しのニオイも解消!

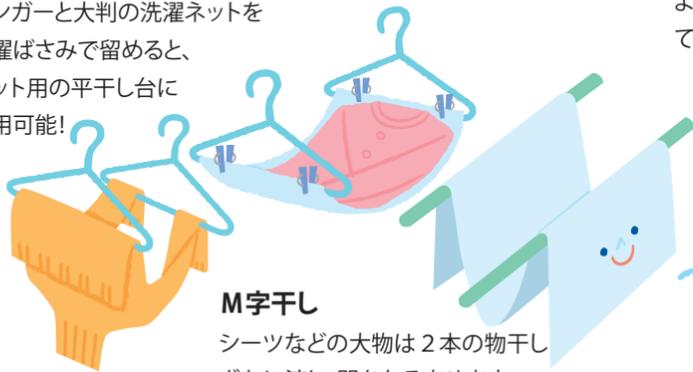
逆さ干し

シャツはボタンを留め、襟を立てて逆さに、ポケットの多いズボンや裏返して逆さにし、裾を広げて筒状に干して。生地の重みでシワが伸び、形よく仕上がります。



ハンガー複数使い

厚手の長袖などは、身頃と重ならないよう両袖を別のハンガーにかけます。タートルネックなら首部分を下に。また、ハンガーと大判の洗濯ネットを洗濯ばさみで留めると、ニット用の平干し台に代用可能!



M字干し

シーツなどの大物は2本の物干しざおに渡し、間をたるませます。

室内干しは扇風機を活用

扇風機は風が洗濯物と洗濯物の間を通り抜けるよう、また水分のたまりやすい下側に向けて当てて。エアコンや除湿器を併用すれば効果アップ。



乾燥機を賢く使う

乾燥機にひと手間かけて仕上がりがアップ。天日干しの併用は省エネにも。

気になるシワに

乾燥機でのシワを減らすには、①脱水後、大きなシワを伸ばす(上の「脱水時のひと手間でシワ対策」を参照)、②1回の量を減らす、③8割程度乾かした後、形を整えて干し、自然乾燥させると効果的。

素材で分けて乾きムラ解消

乾きにくい素材(厚手の綿など)と乾きやすく熱に弱い素材(化繊など)と一緒に乾燥機に入れると乾燥ムラができ、全部乾くのにかかる時間が長くなるうえ熱で生地が傷む場合も。運転の途中で一時停止して乾いたものは先に取り出す、素材別に乾燥させるなど工夫して。

バスタオルでマジック

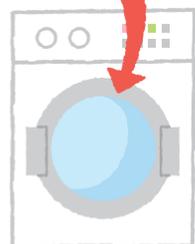
洗濯物が少量(2kg程度)の場合、乾いたバスタオル1枚を交えて運転してみてください。水分がバスタオルに移って効率よく乾燥でき、早く乾きます。

バスタオル(綿100%) トレーニングウェア(化繊100%)

やわらか仕上げに

天日干したタオルを1~3分ほど乾燥機にかけるとゴワつきがとれ、ふんわりやわらかに。室内干しの仕上げにもおすすめ。

※機種により効果は異なりますので、事前に取扱説明書をご確認ください。



ここがスゴイよ! pick up! ネオフリーボーR

サニクリングッズ



今回解説する人

サニクリン販売促進部

さとう まさこ
佐藤 雅子

“より楽しく、よりわかりやすく”をモットーに、丁寧な商品説明を心がけている若手社員。お客様の家事の悩みを解決するため、日々、商品理解と研究に動いている。

クチコミで寄せられたサニクリングッズの“ここがスゴイ”ポイントをピックアップ! サニクリン社員が、そのスゴさの理由を徹底解説します!

ここスゴ①のクチコミ



新潟県 K.Eさん (30代女性)

天井の照明器具を拭いても、ホコリが落ちてこないのが気に入っています!



解説!

ホコリが落ちないのは、吸塵剤加工されたモップが、ホコリを吸着するからです。

モップ部分には、つかんだホコリを離さない吸塵剤加工がほどこされているので(ダストコントロール機能)、ホコリを舞い上げる心配がありません。



ここスゴ②のクチコミ



神奈川県 Y.Mさん (30代女性)

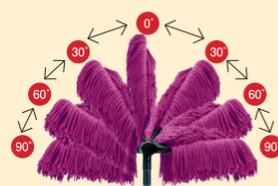
エアコンの天面やテレビ台の下など、普段掃除しにくいところをこれ1本でしっかり掃除できるので便利!



解説!

手の届きにくいところをしっかりと掃除できるのは、ヘッドの角度が7段階で調節できるからです。

ヘッド部分は左右7段階で調節ができるので、角度が必要な場所でもラクに掃除できます。洗濯機の置き台や家具下の隙間など、床用モップでは届きにくいところにも、ご活用いただけます。



使ってみました!

愛媛県 松本 芳江さん



これまではイスを脚立代わりにして、高いところの掃除をしていたので、正直、面倒でした。「ネオフリーボーR」は立ったまま、高いところを片手でさっと拭けるので、負担なく掃除できています。ソファと床の隙間や家具と壁の間など狭いところにもすっと入るので、重い家具を動かさずにすむのもいいですね。ハウスダストアレルギー気味なので、ホコリを立てずに隅々までキレイにできて、うれしいです。

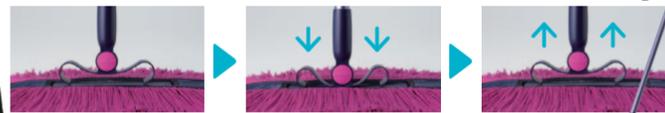


特許取得

「ネオシャルティ」で床もキレイに!

「ネオフリーボーR」とあわせて使いたい!

軽く力を加えるだけで、フワッと軽い掃き心地を生み出す「ネオシャルティ」の“ふわふわヘッド”が特許登録されました。抜群の掃き心地とスムーズなコーナリングをぜひ体験ください。お問い合わせはこちらから [ネオシャルティ](#) 検索



これが特許取得の“ふわふわヘッド” (特許番号: 特許第4729605号)



※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。 ※クチコミ等は、お客様の個人的な感想であり、商品の効果や性能を保証するものではありません。

お宅訪問

お客様 interview

わたしも使ってます!

長野県長野市 ありさか みつよ
蟻坂 美津代 様



やさしい笑顔が素敵な蟻坂様。この笑顔に元気づけられるたくさんのお友達やご親戚、お孫さんたちが、頻りに蟻坂家を訪れます。



レンジフードフィルターも、掃除の手間が省けて使い勝手がよいそうです。



ご自宅の前で。広い一軒家にご主人と2人暮らしですが、来客が多い蟻坂家はいつも賑やか。

モップのおかげで掃除がラクラク。モップが軽いので、孫も手伝ってくれてハッピーです!

サニクリンのモップを友人に教えてもらって使い始めたのは、15年ぐらい前の話です。それまでは板張りの部屋はかがんで拭き掃除をしていたので、大変でした。もう今はラクすぎて(笑)!

特に「ネオシャルティ」は軽いでしょう? 家の向かいには、小学1年生の孫が住んでいます。モップが軽いので掃除の手伝いを進んでしてくれます。そこもうれしいところです。我が家は来客が多いし板張りの部屋も多いので、モップは毎日大活躍です。もうすっかりモップの世界に浸っております(笑)。モップの交換に来てくださるサニクリンの担当の方も非常に感じがよくて、いつも玄関先で楽しくお話しをしているんですよ。毎回、楽しいモップの交換会です(笑)。もうモップのない掃除は考えられません。これからもずっとお世話になります。



廊下もモップでさっと拭けばキレイに。あっという間に掃除が終了。

※一部、取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

あなたの街のサニクリン 街で人気のフシンドさん!



各ご家庭へ商品をお届けするサニフレンドさんに仕事の話聞いてみました。

サニクリン東京 横浜南営業所
フレンド歴 9年
かわむら ようこ
川村 洋子 さん
(写真中央)

無理なく自分のペースを守りながらお客様に元気をいただいで働いています。

サニフレンドの仕事を始めた当初は、子供の帰宅時間に間に合うかが心配でしたが、うまく調整できてまったく問題ありませんでした。時間の融通が利くのに加えて、この仕事の魅力はなんといってもお客様とのコミュニケーション。皆さんお忙しいのでなかなかお会いできるタイミングを見つけるのが難しいのですが、できる限り顔を見たいと思ってがんばって調整しています。私が行くと毎回笑顔で迎えてくれる小さなお客様からも、いつも元気をもらっています! 子育てのコツなどを教えてくださるお客様にも恵まれ、あたたかい交流に感謝です。これからもサニクリンの商品を通して、お客様が心地よく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。



マスターが教える

パパッと簡単そうじ術

豊富な知識とノウハウを身につけたサニクリーンの『おそうじマスター』が、簡単お掃除のコツをアドバイスします！

手間をかけずに
キレイになる掃除法を
目指します！



『おそうじマスター』プロフィール

営業サポート本部 CSS部

よしだ だいき
吉田 大毅

お客様の声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識をもち、お客様に何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中！

『おそうじマスター』とは…

サニクリーンでは、「おそうじマスター制度」を採用し、お掃除の正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。その中で実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマスター』の称号が与えられます。

今号のテーマ キッチン

油汚れや液体汚れはこまめに水拭きするだけで後の掃除がラクに。特に油汚れは酸化すると落としにくくなるので、早めの掃除が肝心です。汚れが目立ったら下の方法で掃除を。洗剤や漂白剤を使った後は必ず固く絞った濡れタオルで薬剤成分を拭き取り、仕上げに乾拭きしましょう。

換気扇・レンジフード

換気扇の枠・フード

アルカリ洗剤(油汚れ用洗剤)を吹きつけ、10分以上放置。頑固な油汚れは、洗剤を塗った後にラップまたはキッチンペーパーで10分以上湿布します。汚れが浮き上がってきたら、スポンジたわしや歯ブラシを使ってこすり取ります。



ひどい汚れは最初に割り箸やスクレーパー(へら状の器具)を使って削り落とすと、後がラクです

部品

ファンやカバーなど外せる部品は取り外し、約40℃のお湯で薄めたアルカリ洗剤をシンクやバケツに入れて10~15分つけ置きします。油で汚れるのが気になる場合は、シンクやバケツにポリ袋を入れ、その中でつけ置きすればOK。汚れが浮き上がってきたら、スポンジたわしや歯ブラシでこすり取り、お湯で洗い流します。

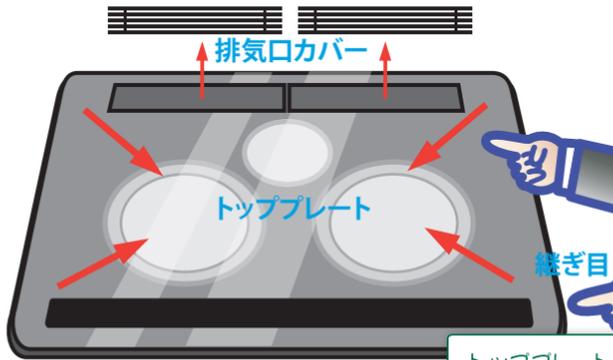
※アルミ製のものはアルカリ洗剤で変色・腐食が起きる場合がありますので使用せず、台所用洗剤を使用してください。



IHコンロ

普段の掃除

使用后、軽い汚れなら水拭きすればOK。油汚れには薄めた台所用洗剤(中性洗剤)をつけたタオルで拭き掃除を。



トッププレートの継ぎ目に洗剤が入らないよう、必ず四隅から中央に向かって拭きましょう

汚れが目立つとき (トッププレート)

次の①②いずれかの方法で落としましょう。

- ① 汚れ部分に台所用洗剤を塗り、ラップやキッチンペーパーで10分以上湿布します。
- ② 汚れ部分に液体クレンザーを塗り、ゴルフボール大に丸めたラップで丁寧にこすります。

〈部品〉

排気口カバーや排気口パネルなど、外せる部品はすべて取り外し、台所用洗剤と歯ブラシなどで掃除します。頑固な汚れには薄めた台所用洗剤でつけ置き洗浄を。

冷蔵庫

冷蔵庫内の部品

スライド棚や野菜収納ケースなどの部品は取り外し、約40℃のお湯で薄めた酸素系漂白剤をつけたタオルで拭き掃除を。細かい部分はスポンジたわしや歯ブラシでこすり取ります。

冷蔵庫の内側の掃除は酸素系漂白剤で。除菌も同時にできます



冷蔵庫内

約40℃のお湯で薄めた酸素系漂白剤をつけたタオルで拭きます。こびりついた汚れは、ボロ布を巻きつけた割り箸でこそげ落とすか、台所用洗剤(中性洗剤)を塗ってラップまたはキッチンペーパーで10分以上湿布した後掃除します。

冷蔵庫外側

油煙や手あかが汚れの原因。薄めた台所用洗剤をつけたタオルで全体を拭き掃除しましょう。日頃から水拭きすることで汚れの付着が防げます。

お掃除のお悩みを 大募集!

『おそうじマスター』に聞いてみたい、お悩みやご質問はありませんか? 本誌P.4のアンケートにご記入のうえ、郵送にてお寄せください。
Fax.03-3453-1870 (『マスターが教える パパッと簡単そうじ術』宛)でも受け付けています。

ステキな女性のための 心とカラダの処方箋

ちょい足しで女子力アップ

合皮段タリボンバレッタ ¥1,680
リボンが縦横に三連になっているデザインがとってもオリジナル! 一味違うオシャレさんです。A

カラフルベタルリング(上) ¥1,995
カラフルベタルピアス(左) ¥1,890
素材のツブツブ感がキュート☆色によって雰囲気全然変わらそう。ピアスと色違いにしてもステキ。A

* ちょっぴり 個性的に *

パワーストーンで女子力アップ!
携帯にもちょい足し!

エンジェルストラップ ¥2,000
携帯にパワー石のストラップをつけると、うれしい電話がかかってくるかも?! B

* やわらかい 雰囲気に *



ゴムベルト ¥4,515
何にでも合いそうな便利アイテム。これが一本あれば春のオシャレはO。C

手持ちの洋服や鞄にプラスすると違う表情を見せる小物たち。クローゼットのものを増やさず、春のイメチェンはいかが?

*** スウィート女子に ***

ブレス腕時計 ¥10,500
チョコレートみたいな石がゴロゴロして、とってもキュート。手首のさりげないオシャレしてステキ★。D
※写真のチョコレートは商品に含まれません。

バッグチャーム ¥5,250
ブレスレットにもバッグチャームにもなるスグレモノ。自分もバッグも変身させてみて。E

キラキラ女子に変身できるツケマツゲ

クリスタルアイラッシュ 京の宴(上) ¥3,129
クリスタルアイラッシュ 初恋ピンク(下) ¥2,079
一つひとつデザイナーが手がけたスワロフスキークリスタル付デコマツゲで美しい瞳に。E

コサージュ (上から) ¥2,835、¥3,465、¥2,835
洋服やバッグ、ベルト周りなどいろいろ使えそう。E



A 有限会社プラチーナ <http://www.platine.jp/>
☎03-5464-8975
毎日身につけたいような魅力的な服飾雑貨の企画・製造を展開。

B MYSTone ☎080-6656-0036
自分だけの石がチョイス可能なオーダーメイドジュエリー販売。

C ギャラリービスコンティ <http://www.visconti.co.jp/>
☎06-6531-0344
ロマンティックな大人服、アクセサリをトータルコーディネートで提案。

D ショコラータ <http://www.chocolata-sweet.com/>
☎03-6908-5418
チョコレートを彷彿とさせるデザインのとときめきアクセサリを企画販売。

E スタジオ・ハイミ <http://himejapan.com/>
☎075-351-5678
デザイナーmoetプロデュースのクリスタル装飾アートブランド。

※商品の価格は税込価格です。 ※このコーナーに掲載されている商品は弊社では取り扱っておりません。

Dr. 米山の 行動心理学



米山 公啓 Yoneyama Kimihiro
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。医師の見地と独特の感性で書かれた書籍も、続々と出版されている。

さりげない行動が、実は波紋を呼んでいるかも?! 「この行動はそう解釈されるのか」「あの行動にはそんな意味が?」と発見盛りだくさん。あなたの行動の見直しを、お手伝いします!

第5回 お酒やデザートを手を上手にパスしたい

場の空気を読んで対処してみる

食事会などの席で、お酒を飲みたくないのに「一杯だけ」と誘われたり、ダイエット中なのにデザートすすめられて、困ってしまうことはありませんか? そんなときは、その場の空気を読んでみるのが大切。とはいうものの、それがなかなか難しいということであれば、これは食材を無駄にする可能性があるため、あまりすすめるわけではないですが、すすめられるままにオーダーしてあまり手をつけないという方法があります。自分のこだわりをたくさんしゃべって「私が思っているのと違う」と言って食べない等。もしくは自分の好きな一品を「今、これに凝っているの!」と代わりにオーダーするのもよいでしょう。相手の好きそうなものを注文して、最終的に飲んで(食べて)もら

うように仕向けるのもひとつの手です。このように「断っていない」ように印象づけるか、が大切。相手の顔色をうかがいながら、対処法をさぐり、その場を切り抜けるすべを身につけることも必要でしょう。

雰囲気を壊さず楽しめれば○

例えばお酒を飲んでもないのに、まるでアルコールが入っているかのようなノリのよい人もいます。実際、私もお酒は飲めませんが、酔っ払い気分で騒ぐのは嫌いではありません。そのせいか、周りから無理強いをされることもほぼありません。正直に飲まない(食べない)と言っても、雰囲気を壊さずにその場を楽しみ過ぎれば、それがひとつの解決法にもなると思います。場の状況を見極めることが前提ですが、自分に素直に振る舞ってラクに楽しめるとよいですね。

Sanikleen information

ファン登録募集! モニター情報やクチコミが満載!
Webサイト「モニプラ」にファンサイト開設!

「モニプラ」とはモニター情報やクチコミが満載の、お客様と企業をつなぐ日本最大級のファンサイトモール。メールアドレスの登録だけで商品モニターや特別なイベントに簡単に参加できます。その「モニプラ」にサニクリーンのファンサイトが開設されました。サニクリーンファンの皆さまと商品モニターやプレゼント企画などを通じて、様々な交流がもてるよう内容を充実させていきますので、ぜひ遊びに来てください。

サニクリーンのファンサイトはこちら
⇒ <http://monipla.jp/sanikleen/>

Present!

2012年3月1日(木)~4月27日(金)までに、新規でレンタル商品をご契約された方の中から抽選で4,000名様に「台所のスポンジ(1個入り)」をプレゼント!

アンケートdeプレゼント アンケートにご協力ください!

「サニスマイル」では、よりよい誌面づくりのため、読者の皆様にアンケートのご協力をお願いしています。ご意見やご感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記の賞品をプレゼント! アンケートの回答と併せて希望賞品名を忘れずにお書きください。

A賞 ソニー・コンピュータエンタテインメント
PlayStation Vita PCH-1000 ZA01 (Wi-Fiモデル)
1名様

©2011 Sony Computer Entertainment Inc.

Wi-Fi対応の次世代型携帯ゲーム機。有機ELを採用した5インチ型タッチパネル式ディスプレイで、美しい映像&ゲーム画面が楽しめます。PS Vita専用ソフトに加え、PSP専用ソフト(ダウンロード版)にも対応!

日本を元気に! 東北を元気に!

B賞 せんだい 仙臺まころん本舗
仙臺まころん詰合せ
20名様

落花生、だいこん糖、卵でつくる仙臺発の和製マカロン「仙臺まころん」。プレーン、チョコ、ごま、黒糖の4種類セット。香ばしさとサクサクした食感が癖になるおいしさ!

C賞 あべこ 阿部幸商店
仙台味噌・醤油詰合せ
20名様

148年続く、仙台味噌の老舗の品をセットで。秘伝味噌、田菜みそ、わいわい漬け、キッコータニカゼしょうゆ(2種)の5点入り。昔ながらの製法でつくられた伝統の味を堪能できます。

応募要領

左下の<裏面用紙>に必要事項をお書きのうえ点線で切り取り、ハガキに貼ってお送りください。宛先は左下の<宛先用紙>を切り取ってご利用ください。コピーしても、直接ハガキに書いていただいても結構です。

サニエル図書カード 1,000円券 10名様

トロロの森ポーチ 15名様

ころんとした形がキュートな、トロロのイラスト入りポーチ。広めのマチと長めのファスナーで、細々した小物もすっきり収納。内側ラミネート加工で液漏れなどもカバー。19cm×13cm×マチ6cm
*柄の出方は多少異なることがあります。

※こちらの賞品は、販売収益の一部が(財)日本自然保護協会に寄付されています。

締め切り 2012年4月30日(月) 消印有効

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入いただいたアンケートの内容は統計処理にのみ使用し、個人情報にはプレゼントの発送のみに使用いたします。
※事情により、賞品のデザインが変更される場合がございます。あらかじめご了承ください。

〒108-8350
東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル
(株)サニクリーン
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント係

ご希望 プレゼント	ご希望の賞品を一つ〇で囲んでください。二つ以上囲むと無効になります。	外れた方の中から抽選でサニ賞品をプレゼント。ご希望の方は☑を入れてください。
	<input type="checkbox"/> A賞 <input type="checkbox"/> B賞 <input type="checkbox"/> C賞 <input type="checkbox"/> サニ賞	
お名前		
郵便番号 住所	□□□-□□□□	
電話番号	- -	
性別	①男性 ②女性	
	年齢	

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味を持った記事は?(〇はいくつでも)
 ① 洗濯物 上手に仕上げて毎日快適!
 ② ここがスゴイ! サニクリーングッズ ③ マイスターが教える パパッと簡単そうじ術
 ④ ステキな女性のための 心とカラダの処方箋 ⑤ Dr.米山の行動心理学
 ⑥ 東日本大震災被災地支援活動 ⑦ アンケートdeプレゼント ⑧ 特になし

Q2. 一番興味を持った記事の番号とその理由をお答えください。
 番号 理由

Q3. P.3「マイスターが教える パパッと簡単そうじ術」のコーナーで取り上げて欲しい「お掃除の悩み」があればご記入ください。

ハガキ表面に貼ってください
<宛先用紙>

ハガキ裏面に貼ってください
<裏面用紙>

東日本大震災被災地支援活動

がんばろう日本
小さな輪も、みんなの手で大きな輪に

サニクリーン 支援の輪

サニクリーンでは被災地支援活動の一環として、国際協力NGO「ジョイセフ」の「東北地方太平洋沖地震・震災地支援」に協力するとともに、皆様に支援をお願いしています。詳細はサニクリーンホームページまたは携帯サイトの「がんばろう日本」をご覧ください。

ジョイセフ JOICFP
途上国の妊産婦と女性を守る

ジョイセフとは
途上国の妊産婦と女性を守るための活動を行う日本発の民間国際協力NGO団体です。途上国では、望まない妊娠や立て続けの出産が女性の身体に大きな負担をかけ、多くの命が失われています。これは女性の命や健康の問題のみならず貧困の連鎖の原因にもなります。こうした状況を改善しようと、同団体は世界各地で活動しています。

詳しくは

<http://www.sanikleen.co.jp/>

100万本の花を咲かせよう
みんなの手で
街を花でいっぱい!

キャンペーン開催中

サニクリーンではこの春、皆さんと一緒に「街を花でいっぱい!」を合い言葉にキャンペーンを展開し、皆さんに花の種をお配りしています。当キャンペーンについてはホームページまたはお客さま係へおたずねください!

※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取り扱っていない商品もありますので、詳しくはお客さま係におたずねください。※商品のデザイン、カラー、仕様は改良などのため変更する場合がありますので、ご了承ください。

お問い合わせは下記まで

サニスマイル 2012 Vol.17
2012年3月1日発行
発行/ (株)サニクリーン 発行部数/22万部

Sanikleen
きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン
東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル
〒108-8350 ☎ 03-3453-2233
厚生労働大臣認可 DC
日本ダストコントロール協会 会員

この情報誌は環境にやさしいECF(無塩素漂白)パルプを使用しています。