

Sani Smile

日本を元気に!

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.sanikleen.co.jp/>

winter
2014
vol. 28



イラストレーション/アタフタグラフィックス



知っておきたい! 貯金上手になる5つの心得

「貯金しようとは思っているものの、なかなか実行できない…」なんて人は、案外多いかもしれません。ボーナスやお年玉など、お金の出入りが激しくなるこの時期に、自分のお金に対する考えを振り返りつつ、貯金上手になるための心得を押さえましょう!

心得1

自分のお金の
使い方を把握する。



自分のお金の使い方を知ることがスタートライン。1円単位で細かく家計簿をつけなくても、食費2万5000円、光熱費3万円など大まかでよいので、ひと月の収支を見える形にしよう。それも面倒という人は、銀行で通帳記入をして、まずは収支を把握して。

心得2

支出のムダを
見つけて減らす!



収支を把握したら、支出額が妥当かチェック。特に毎日買うコーヒーやコンビニでの買い物、外食ランチなど、習慣化している支出は要注意。そのほか携帯電話代、生命保険料など、契約時のまま見直すことなく、毎月一定額を支払っているものの中で、支出を減らせるものがないか確認を。

心得3

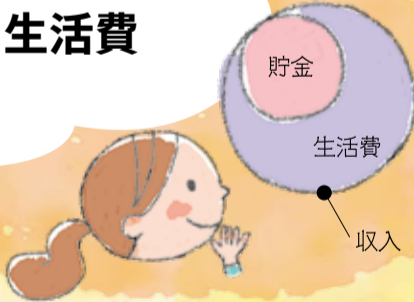
生活費は予算内で
やりくりする。



前月や前年の同月の支出額を参考に、ひと月分の生活費を「食費」「光熱費」などの項目別に予算立てし、その範囲内でやりくりするとムダ使いの抑制に。少し余裕をもたせた予算組みにして、余った分を貯金や予算オーバーした項目へまわすのも手。

心得4

収入-貯金=生活費
と考える!



なかなか貯金ができないという人は、「収入-生活費=貯金」という発想かも!? 「収入-貯金=生活費」という考え方に切り替えて、貯金を習慣にしよう。給料が振り込まれる銀行口座から自動的に設定金額を積立口座に移す「自動積立定期預金」を利用すれば、貯金の近道に!

心得5

貯金上手は、
お金使い上手!



具体的な目標を
定めて貯金を。

来年の旅行費のために月1万円など、いつまでに、何のためのお金をいくら貯めたいかを明確にして、月の目標貯金額を算出しよう。ただし、無理な目標設定は続かない原因になるので注意。



何もかも節約では、ストレスで貯金が長続きしないことも。貯金上手の人の多くは、普段から欲しいものと必要なものを整理して考え、ここぞというときにはお金を出す、そんな納得のいく使い方をしているそう。お金を使わないことではなく、ムダ使いや何となく使いをしないことが重要!

ホントにホント!?

血液型別

おすすめ
貯金スタイル

A型

几帳面で真面目なうえ心配性の気質が高いといわれるA型は、少額でも計画的にコツコツと貯金するのがぴったり。日々の暮らしを見直して、節約するのも得意!

B型

好きなものにのめり込みやすいB型は、持ち前の集中力を活かして、目標を掲げた貯金に挑むのがグッド。お金には執着しないけど、目標達成のためとあれば、頑張れるかも!?

O型

大らかで人付き合いのよいO型は、金銭面でも大らか。広い視野で収支を捉え、ときには大胆に使うことも。そんなO型は細かい支出を減らすより収入を増やすことを考えるのが得意かも!? ただし浪費には注意!

AB型

理論的で合理的なAB型は、計画を立てるのが大好き。コツコツ貯金は苦手だけど、お金を増やす投資などの運用プランを考えさせるとピカイチ。少しでもお金が貯まったら、上手く増やす方法を考えてみては!?



サニクリーン商品を徹底検証

使ってみたら 「イイ」発見!

サニエルと
編集部員Mが
ナビゲート

今回の
Pick Up
商品

新商品

「家中まるごとクリーナー」

リビングにキッチン、洗面台やトイレなど、家中の幅広い場所の拭き掃除に使える多目的の洗剤。手あかや油汚れ、タバコのヤニ、床や窓ガラスの汚れなどをさっとひと拭きでキレイにするうえ、除菌効果もある。



ナビゲーター



サニエル

サニクリーンの公式キャラクター。自然や街をキレイにすることが得意。



編集部員M

「サニスマイル」の編集担当者。何事も徹底的に調べたい性分。

「サニスマイル」編集部員が様々なサニクリーン商品を実際に使って見て発見した魅力の数々を徹底的に検証し、その理由に迫ります。

使ってみると
発見!

リビングやキッチン、洗面台やトイレまで
これ1つで家の中のいろんな場所を掃除できるのね!



弱アルカリ性の洗剤成分でガンコな汚れを
しっかり落とせるうえ、水で薄めれば家中の掃除に使えるよ!

弱アルカリ性洗剤だから、タバコのヤニや油汚れなど、ガンコな汚れもしっかり落とせるよ。水で薄めると使いやすい中性洗剤になるので、家中の様々な場所やモノの掃除に使用OK! 薄める分量が「キャップで何杯」と表示されているのも、わかりやすい!

使用用途の一例 ○内は水2ℓに対して使用するクリーナーの割合です(キャップ換算)

リビングや屋外のお掃除に!



※コンクリート・石質系床洗浄の場合は水洗いや水拭きが必要です。

キッチンのお掃除に!



※漬け置き洗い(10分~1時間以内が目安)の時は水洗いが必要です。

洗面台・トイレのお掃除に!



フタが計量キャップ
になっているから
便利なんだ



使ってみると
発見!

二度拭きしなくていいから
お掃除がラクでイイね!



低臭 & 低発泡だから
一度の拭き掃除でOK!
除菌効果 & 防臭効果もあるよ。

低臭 & 低発泡の洗剤だから、ほとんどの場合※、二度拭きは不要。希釈した洗剤溶液に浸し、固く絞った雑巾で拭くだけで、汚れがさっと落ちるよ。さらに除菌剤配合なので、拭いた後は除菌効果も。雑菌の増殖を防ぐことで、ニオイの発生もシャットダウン!

仕上がり
爽やかだね



※換気扇などのつけ置き洗いやワックス塗布前の床洗浄などでは、水洗い・水拭きが必要です。

ワックス塗布前の床洗浄に
「家中まるごとクリーナー」を使って
しっかり除菌・防臭を!



※ワックス塗布前の床洗浄の場合は水拭きが必要です。

さらにこんな商品も!

リニューアル商品

銀イオン抗菌剤配合の「床用ワックス」500ml・2ℓ

フローリング床やビニル系床タイルにおすすめの中性ワックス。シックハウスに配慮した環境にやさしい成分がポイント。さらに銀イオンによる抗菌・防臭効果もプラスされて、機能性アップ!



《リニューアル 3つの特長》 銀イオン抗菌剤追加配合の効果

抗菌性 up! 銀イオンが雑菌の増殖を抑制!

ワックス溶液中の銀イオンが、様々な菌にくっついて、その活動を抑制。雑菌の増殖を防いで、抗菌力を発揮!

防臭性 up! ニオイの原因菌も銀イオンが防ぐ!

銀イオンがニオイの原因となる雑菌の増殖を抑制することで、ニオイの発生を防ぐ効果に。

安全性 up! 安心安全の素材「銀」を使用

世界保健機構(WHO)でも人体に影響がないとされ、食品添加物としても認可されている安全素材「銀」を使用。

※一部地域では取り扱いのない商品がございます。詳しくはお客様係におたずねください。

お客さま
interview

お宅訪問 私也使ってます!

サニクリーングッズを愛用されているお宅を訪問。その活用方法を伺いました。



ベランダにて、笑顔の小柴様と柚希(ゆずき)ちゃん。やさしいママとおしゃやな柚希ちゃんは、いつも一緒です。

埼玉県さいたま市 小柴 真由美 様



①柚希ちゃんもハンディモップの「ネオフリーボー-Rプラス」で一生涯命にお手伝い。②新築のときから「レンジフードフィルター」を使っているので、レンジ周りのキレイは変わらずキープ。③外からのホコリを防ぐ玄関マット「サニマットフルーア」は、床の色と同じグレーをチョイス。

マンションに入居したときから、キレイを目指してサニクリーン商品を愛用!

マンションを買ったときに、サニクリーンの方が来てくれて、汚れる前に始めたほうがいいと思ったので「レンジフードフィルター」と玄関マット「サニマットフルーア」をお願いしたのが最初です。レンジ周りも玄関も、普段なかなか掃除が行き届かないところなので、助かっています。玄関マットは、市販のものだとマット自体をキレイにしなくてはならないので、定期

的に交換してもらえるのはすごくポイントが高いです。サニクリーンの担当の方からすすめられ、使い始めた「クレベリンG」は、気になるウイルス、菌、ニオイの除去が期待できるので特にインフルエンザが流行る冬には、頼もしい味方。今はモップをお試して使っています。子供が鼻炎ということもあり、ホコリが簡単に取れるモップは、前向きに検討中です!

※誌面で紹介している商品は、一部取り扱いのない地域もございます。詳しくはお客様係におたずねください。

サニフレンドさん
interview

全国各地のサニフレンドさんに 直撃インタビュー!

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きました!

サニクリーン九州 中津営業所
フレンド歴 13年
小野 久美子 さん



仕事をされていて楽しいことは?

フレンドの仕事始めて13年。人と話すのが大好きで誰とでもすぐに仲良くなれるタイプの私には、ピッタリの仕事だと思っています。心がけているのは元気な挨拶。そうすることでお客さまはもちろん、自分も元気になれると思っています。自分自身が楽しく自然体で働けるこの環境はありがたいですね。

今後の目標を教えてください。

自分の気に入った商品は、お会いできる方にはできるだけ紹介していますが、これからも積極的に自ら試して、よい商品を紹介していきたいです。最近のお気に入り商品は「業務用ステンレススポンジ」。フッ素加工のフライパンなども、傷つけずにキレイにでき、お客さまからも評判がいいんです。長年やってきたこの仕事を、変わりなく今後も続けていきたいと思っています。

『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。



『おそうじマスター』 吉田 大毅
営業サポート本部 CSS部

お客さま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、お客さまに何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

クイズで学ぶ おそうじ術

あなたのお掃除力アップのために、お掃除のプロ『おそうじマスター』がとっておきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイス! 毎回3つのクイズに答えるだけで、あなたもいつの間にか“おそうじの達人”になれるかも!?

Q1 大掃除の計画で、効率的なのは?

- A 部屋ごとに行く
- B 複数の部屋の同じ作業をまとめて行う
- C 片づけと掃除を並行して行う

それぞれの受け持ちを決めて取りかかる

一日丸ごと使えて家族の協力も可能なら、拭き掃除担当、天井のすす払い担当、窓拭き担当...と、受け持ちを決めてそれぞれ一気に進めると効率がアップします。動線がぶつかったり道具をあれこれ持ち替えずにできる作業で分けるのがコツ。



よって...答えは

B

ポリ袋を利用してまとめて浸け置き洗い

同時進行できる浸け置きなどをしておくとさらに効率アップ。換気扇を分解してポリ袋にいれ、台所用洗剤を溶かした40℃前後のお湯を全体に行き渡るくらいに注ぎます。空気をできるだけ抜き、袋の口を縛って放置。汚れが浮き上がったら古いスポンジなどで洗います。



Q2 外周りの掃除はどの時間帯がおすすめ?

- A 早朝
- B 日中
- C 夕方

明るさと暖かさを味方につけて!

寒くて日照時間が短い冬の大掃除。家の中ばかりに気を取られていると、あっという間に日は傾いてしまいます。外周りの掃除は日射しがあって汚れがよく見える暖かい時間帯にするようにしましょう。

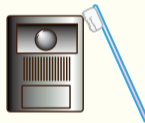


よって...答えは

B

掃除用具に小物を取り入れて!

インターホンは汚れが目につきやすい箇所です。スピーカーの溝などの細かい隙間の汚れは歯ブラシでかき出すか、綿棒、爪楊枝などで丁寧に。



ボタンやレンズについた手あかなどの脂汚れは水で絞った「クリーンクロス」などマイクロファイバークロスで拭くとスッキリ。

「クリーンクロス」は色の違うクロスが3枚セットに

Q3 床の掃除、やり残しを防ぐコツは?

- A 奥の隅から始める
- B 中央から始める
- C 出入り口周辺から始める

部屋の入り口にゴミを集めるイメージで

部屋の入り口から最も遠い隅の汚れをかき出すことから始めます。狭い所を終えてから真ん中の広い所の掃除を。バックするようなイメージで手前に進んでいき、最後に入り口にたどりつくように。



よって...答えは

A

高所の掃除は、柄の長いモップを!

高い所から低い所へと進める「上から下」の手順も効率よくお掃除するためのコツ。そんなお掃除に活躍するモップは、天井や照明などの高い位置から低い棚など手元まで使える伸縮可能なハンドル付きのタイプがあると断然便利。



最長約80cm。先端は取り外してハンディモップとしても利用できる「ネオフリーボー-Rプラス」

※一部地域では取り扱いのない商品がございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

イキイキ女性のための健康レシピ

旬の野菜をたっぷり摂って、冬を乗りきるパワーアップレシピ 丸ごと玉ねぎのスープ



材料 (4人分)

- 玉ねぎ(小玉).....5個
- にんじん.....1本
- セロリ(茎).....1本
- ピーマン.....2個
- しめじ.....1袋
- ベーコン.....60g
- チキンコンソメ(固形).....2個
- 水.....5カップ強
- 酒.....1/2カップ
- 塩・コショウ.....少々
- イタリアンパセリ(飾り用).....適宜

玉ねぎは、テニスボールよりちょっと小さめのサイズを選んでね!



《作り方》

- 1 玉ねぎ5個のうち、4個は外皮をむいておく。1個は薄切りにしておく。
- 2 にんじん、セロリは、厚さ2mm、長さ4cm、幅1.5cm位の短冊切り、ピーマンは縦8等分、しめじは子房に分ける。
- 3 鍋の底にベーコンを敷き、その上に皮をむいた玉ねぎ4個をのせ、にんじん、セロリ、しめじと薄切りにした玉ねぎ、水を加えて火をつける。
- 4 沸騰したらアクを取り、チキンコンソメ、酒を加えて中火で玉ねぎが柔らかくなるまで(竹串がスッと通るくらい)煮込んだら、ピーマンを加えてさらに煮込む。
- 5 塩、コショウで味を調える。
- 6 器に盛りつけたあと、スープを注ぎ、イタリアンパセリを飾る。



煮込み時間は50~60分

かんたんレシピ

おきかえ+ちよい足しレシピ

左のレシピの材料の一部を下記のようにおきかえ、ひとつ材料をちよい足しするだけで、イタリアン風に変身! 違う味もぜひ試してみてください。

おきかえ 水・5カップ強 → 水・3カップ強+ホールトマト缶

生クリーム(適宜) 生クリームは器に盛りつけたあと、適宜加える。



※お好みで『ショートパスタ』を加え、ミネストローネ風にしてボリュームアップしてもGood!



監修 料理研究家日本教育講師 栗原佑布子さん

体内の血の巡りが悪くなりやすい冬は、血液サラサラ効果の高い玉ねぎがおすすめです。冬の旬野菜であるセロリ、にんじん、しめじなども加えて疲労回復効果、イライラ解消、がん予防などの効果でさらにパワーアップ! 寒さに負けず元気に冬を過ごしましょう。

あらゆるジャンルの家庭料理を専門とし、簡単創作料理を得意とする。雑誌へのレシピ掲載、料理番組のコメントーター、料理セミナーの開催など“おいしく楽しい食卓”をテーマに幅広く活動。また日本食文化の次世代への継承に注目。日本教育講師として、教育機関での講座も開催している。



京都宇治・心華寺

第七回

誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント

心もち方ひとつで毎日は輝く。そんなきっかけづくりに願いをこめた誠澄坊から、真心のメッセージ。

全てをシェアして見えてくるもの

ここ近年、“シェアハウス”が流行っていると聞きます。ひとつの居住空間で共同生活することを基本に、各自プライベートな部屋を持ち、キッチンやリビングなどはシェアするというこのスタイルは、なかなか楽しそうでよいアイデアだと思います。寺の生活も基本、共同生活です。ただしシェアハウスと違って、プライベートな部屋というものはありませんでした。若かった自分には辛かったですが、自分自身の全てを他人とシェアするという経験によって見えてきたこともたくさんありました。これまで自分の持っていたもののほとんどが“我”や“独占欲”であり、それが人間の悩みの素になるということをもっと知ることができたこともそのひとつです。

分かち合う喜びを知る

私の師匠はよく「自分のものは自分のもの、あなたのものも自分のもの」とおっしゃいます。欲張りのように聞こえますがそうではなく、なんでも自分のものだと思えば相手のことやその人のものでも大事にできるということです。今振り返ってみると、私は寺で最初から強制的に全てをシェアする生活に入ってよかったと思っています。プライベートのない究極のシェアをすることで、自分のことだけではなく、自然とシ

アをする相手のことを考えられるようになったからです。例えば一人前の米しかなくても、もう一人のことが頭に浮かび、具をたくさん入れて二人前の食事をつくったりと、自然に共に暮らす相手のことを考えるようになります。寺でいうところの“シェア”とは、物理的にひとつのものを共同で使うという意味だけではなく、精神的にも“分かち合う”ことなのかもしれません。分かち合うことで得られる喜びやあたたかさは、何事にも代え難いものなのです。

今号のまとめ

自分の全てをシェアする心が大事

岡田 誠澄 Okada Jocho

1989年、当寺に入山。「五穀塩断ち」「夜間 懺悔練行」「断食断水不眠不臥」等、修行に励む。通年多くの法要を行い、毎月第1日曜日は「幸福開運護摩祈願祭」を、毎年2月には節分の火渡り、炎の祭典を開催している(2015年は2月1日(日)10時～)。年間1万人近い研修生が訪れる「研修道場」でもあるこの寺で、あれこれ奮闘する日々を送る。



心華寺 金港辯財天(比叡山延暦寺「不滅の法灯」ご分灯の寺)
京都府宇治市神明石塚66 ☎0774-44-5380
<http://www.wao.or.jp/user/bonsan01/>

サニクリーンインフォメーション

年末販売商品キャンペーン

実施中!

使ってみたら

今回の「**“イイ”発見!**」(P2)でご紹介した「家中まるごとクリーナー」「床用ワックス」などの販売商品をキャンペーン期間中に一定額以上お買い上げいただいたお客さまの中から抽選で「サニエルオリジナルマグカップ」を全国5,000名の方に**プレゼント!**



※地域によって応募条件、期間が異なります。詳しくはお客さま係におたずねください。

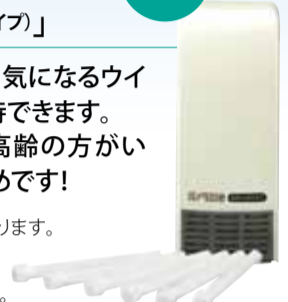
これからの季節

室内のウイルス・菌・ニオイ対策に「クレベリンG (スティックタイプ)」

レンタル商品

二酸化塩素分子の拡散により、気になるウイルス・菌・ニオイの除去が期待できます。小さなお子さまや受験生、ご高齢の方がいらっしゃるご家庭に特におすすめです!

※ご利用環境により、成分の広がり異なります。
※有効期間は使用条件により異なります。
※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。



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ アンケートにご協力ください ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

アンケート de プレゼント

「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!

※メーカー都合により、商品仕様・デザイン・品揃えを予告なく変更する場合がございます。



ティファールの多機能調理器「アクティフライ」を2名様にプレゼント!

材料を入れてモードと時間をセットすれば、あとはおまかせ! 「揚げ物」や「炒め物」「煮込み料理」が少量の油でヘルシーにつくれる新しい調理家電です。ムラなく加熱する熱風とパドルの回転の組み合わせで、唐揚げからチャーハン、ビーフストロガノフまで幅広いレパートリーをこなしてくれます。調理中に付きっきりする必要もないので安心して他の用事ができ、時間を有効に使えます。持ち運びや収納がラクなコンパクト設計(幅270×奥行400×高さ250mm、重量 約3,700g)。

色の選択はおまかせください

サニ賞

ご希望の方に抽選でプレゼント!(左の賞品当選者は対象外)

きのこの七味入れ 20名様



天然木の素材感を生かしてつくられた、きのこ形のかわいらしい七味入れです。コロンとして温かみのあるデザインは、食卓を楽しく彩ります。粒までこだわりのきのこ形!(径54mm・高さ88mm)

※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。

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。

締め切り

2015年1月31日(土) 当日消印有効

※当選者数は「サニクリーンライフ(業務用)」「サニスマイル(家庭用)」の両誌をあわせて人数となります。
※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のみ使用し、個人情報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

多機能調理器「アクティフライ」を希望する	YES NO	「サニ賞」を希望する	YES NO
お名前			
ご住所	〒□□□-□□□□	都道府県	市区郡
電話番号	- -		
性別	①男性 ②女性	年齢	

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は?(○はい/□いいえ)

① 知っておきたい! 貯金上手になる5つの心得
② サニクリーン商品を徹底検証 使ってみたら「イイ」発見!
③ おそうじマイスターがアドバイス クイズで学ぶおそうじ術
④ イキイキ女性のための健康レシピ ⑤ 誠澄坊が語る 日常を充実させるためのヒント
⑥ サニクリーン インフォメーション ⑦ アンケートdeプレゼント
⑧ 新CM完成! ⑨ サニエルおやこネイチャーツアー ⑩ 特になし

Q2. 一番興味をも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. “お掃除の悩み”があればご記入ください。

新CM完成!

「サニエルのおそうじ体操」編

おそうじ体操 覚えてね!

サニクリーンのピンクのハンディモップ「ネオフリーボーRプラス」のTVCMが誕生しました。サニエルがサニエルカラーの衣装を身に付けたサニエルシスターズといっしょに「おそうじ体操」を踊っていますので、ぜひご覧ください!

こちらからでもご覧いただけます。↓

<http://www.sanikleen.co.jp/cm/index.html>

お問い合わせは下記まで

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。

第9回 サニエルおやこネイチャーツアー 開催

9月20日(土)・21日(日)、「日本自然保護協会」、「てるはの森の会」の協力のもと「第9回サニエルおやこネイチャーツアー」が宮崎県綾町で開催されました。

初日は綾の日向権でつくられる碁盤や将棋盤の工場見学や草木のたたき染めを体験。2日目はガイドさんの案内で、照葉樹の森を散策。貴重な蘭の花、イノシシの通り道を見つけるなど、今年も自然と触れ合い楽しく学び、参加者にとって貴重な体験となったようです。

ツアーレポートは <http://saniel.jp/> でご覧いただけます。

サニエルとあそぼ

サニスマイル 2014 Vol.28
2014年12月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/23万部



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

DC 一般社団法人 日本タスクコントロール協会 会員