

気になる!
暮らしの
アドバイス

花1本から始める 季節感のある 暮らし

花を飾る生活にはあこがれても、豪華な花やセンスが必要だと思いがち。でも少しのコツとアイデアさえあれば、花1本を優雅なフラワーアレンジに変えられるのです。今回は器や飾り方にひと工夫加えた季節の花あしらいをご紹介します。今日から花と緑を暮らしに取り入れてみませんか。

フラワーアレンジ/トコロナオミ



イラスト/いほら遊

スプレー咲き(枝状)の花で 普段使いのアレンジ

手軽なスプレー咲きの花も、複数の器を並べるとしゃれた雰囲気。グリーンが花と花のつなぎ役となり、空間に奥行きを与えます。



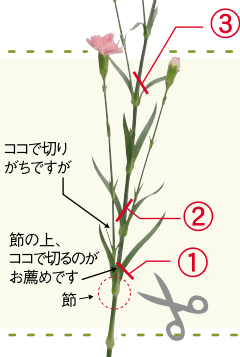
【材料】●スプレーカーネーション1本 ●つる状のグリーン(アイビーなど)適宜 ●器(ガラスなど)2~3個

【作り方】

- ①スプレーカーネーションを、器から花首が出るくらいの長さにカットする。
- ②器を2~3個並べ、大小の花を組み合わせると1~2輪ずつ挿す。
- ③グリーンを飾る。茎の短いものは自然のままに、長いものは器の周りへ流れるようにすると動きが出ます。

ポイント

器はティーカップなど身近な食器を使えばカジュアルに。グリーンは家庭にあるものでOK。葉が小さめでやわらかな雰囲気のものを選ぶほうが合わせやすいです。2種類以上の花を合わせるなら、花の種類や色はあまり増やさず、赤とピンクなど同系色でまとめるとセンスよく見えます。



花あしらい*豆知識 その1

かわいいスプレー咲きは日常使いにぴったり

カーネーションやバラ、トルコキキョウなどのスプレー咲きの花は、値段も手頃で、1本に小ぶりの花がたくさんつくのでお得。1輪ずつカットすると可憐な花の表情を楽しめます。カットするときは、まず写真のように節の上で切ると、1輪の茎が長く使え、茎に少し角度がつくので生けたときのボリュームもアップ。長持ちのコツは、こまめに水を替え、茎を切ること。最初は長めにカットし1輪挿しで、次は背の低い器で楽しむのもです。

キャンドルを中心に、赤と緑をあしらって クリスマス仕様

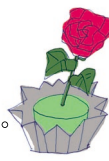


キャンドルを使い、クリスマスのテーブルをロマンチックに演出。吸水性スポンジを使うと自由な形にアレンジできます。

【材料】●バラ3本 ●スプレーバラ1本 ●ヒバ、手近なグリーン、松ぼっくり、コットンフラワー、ペッパーベリー、生唐辛子、姫リンゴ、シナモンスティック、リボン、吸水スポンジ(以上適宜) ●皿1枚 ●キャンドル1本

【作り方】

- ①皿の中心にキャンドルを立てる。
- ②適当なサイズにカットし水を吸わせた吸水性スポンジ(剣山でも代用可能)をアルミカップに入れ、キャンドルを中心に2個置く。置いたら乾かないよう水を差す。
- ③吸水性スポンジを隠すようにしてヒバを挿す。皿も少し隠れるくらいにこんもりと挿すほうが見映えがよくなります。
- ④バラや手近なグリーン、ペッパーベリーなどを挿す。皿の空いている場所に松ぼっくりや姫リンゴなどを飾って完成。このほか、クルミ、ニンニクなどの食材も飾りに使えます。



コットンフラワーなどの材料がなくても、写真のように赤×緑のクリスマスカラーに統一するだけで雰囲気が出ます。

升で洋花を粹にまとめて 簡単正月飾り

松と洋花を組み合わせた和モダンなアレンジ。升や水引、正月用の飾りなどを使うと、簡単に正月らしい華やかさが演出できます。



【材料】●デンファレ白・ピンク各1本 ●松4本

●松ぼっくり2個 ●升2個

●水引や正月飾り、吸水性スポンジ(以上適宜)

【作り方】

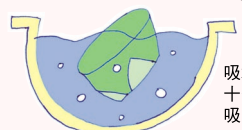
- ①アルミカップに入れた吸水性スポンジを升にセットする。
- ②松をバランスよく挿す。
- ③松の間にデンファレを挿す。水引や松ぼっくりなどを飾って完成。花は赤や白のバラやアンズリウムなどを使ってもモダンに仕上がります。

花あしらい*豆知識 その2



吸水性スポンジで 花あしらいがより楽しく

クリスマス、お正月のアレンジで使用した吸水性スポンジは、好きな形にカットでき、花が自由に生けられるのが特長。造花を扱う手芸用品店や100円ショップなどで入手できます。吸水させるときはたっぷりの水に入れ、水を含んで自然に沈むまで待つこと(途中でひっくり返すと途中で水がしみ込みません)。花は茎を斜めにカットし、隙間ができないよう3~4cmの深さまで丁寧に挿します。緑のほか、ピンク、オレンジなどのカラーもあり、ガラスの花器などの見せるアレンジに使えます。



吸水性スポンジには十分に水を吸い込ませること。

試してみよう! クリーンクロスのかしこい使い方

今回試した商品 **クリーンクロス** 超極細ポリエステル繊維「シルフローラX」で作られた万能ふきん。従来の繊維に比べ、繊維間の隙間が多く、汚れをかき取りやすい構造に。落ちにくい汚れなども洗剤なしの水拭きで落とすスグレモノです。

今回商品を試す人
埼玉県所沢市在住の **柳沢幸恵さん**
年末の大掃除で一番大変なのは台所! あの落ちにくい油汚れを想像しただけで憂鬱になるのだそう。今年こそ何か良いアイデアをと考え中。

今回アドバイスする人
サニクリーン営業部 **和泉屋明江さん**
明るく元気がモットーの営業担当者。お客様によりよい暮らしをご提案しようと、相手の立場にたったわかりやすい商品説明を心がけている。



年末のお掃除、**楽にできないがしら?**

「良いものがありますよ!」
クリーンクロスは、洗剤を使わず、水拭きだけでキレイにできる新素材の万能ふきん。これ一枚で、お掃除がうんと楽になりますよ。



どんなところにも使えるの?

「用途はさまざまです!」
シンクやキッチンタイルなどの汚れや、ポット・炊飯器などの洗剤を使いたくない場所のお掃除にもおすすめです。



窓ガラスも大丈夫?

「そうなんです!」
クリーンクロスは、傷がつきにくい超極細繊維を採用しているので、ステンレス、ホーロータイル、ガラス、プラスチックなどにも安心してお使いいただけます。



でもどうしてこんなに汚れが落ちるの?

「それはね!」
従来の繊維に比べて、繊維と繊維の隙間が多く、汚れをかき取る構造の新素材を使っているからなんです。



Point **こんなところにも使える!**

- スイッチ部分の手あかに
- IHクッキングヒーター
- 鏡に
- 茶しぶに
- 冷蔵庫に
- 電気ポットに
- OA機器に

水を付けてから固く絞って使うと、より効果的! 3枚入りなので、場所別に使い分けている方も多いです。

※このほかにもいろいろな場所で使えます。

Point **繰り返し使える!**

防汚加工により、クロスについた汚れは洗濯機で簡単に落とせます。また、親水加工により吸水性と速乾性も抜群!

繊維の断面図を見ても... **繊維の断面にこんなに違いが!**

従来品の繊維の断面を見ても、繊維1本1本が円形に。そのため、繊維間の隙間ができてく、汚れのかき取り面も少なかったのです。一方、超極細ポリエステル繊維シルフローラXを採用したクリーンクロスの断面は多角形。繊維間の隙間が多く、落ちにくい汚れもかき取りやすい構造になっています。

まだまだある

サニクリーンの **おすすめ掃除グッズ**

台所のスポンジ
特殊接着された3層構造で、泡立ちや水切れが抜群。硬い上層部分で焦げつきなどの頑固な汚れを、やわらかい下層部分ではコップやお皿をきれいに洗い上げます。

油汚れクリーンシート
油汚れをしっかり落とす、ヤシ油を原料とした洗浄成分を染み込ませたウェットシートタイプの不織布。大判サイズなので、レンジ周りの隅々まできれいに仕上げます。無香料・無着色で、使いやすいアイテム。



お宅訪問 お客様 interview

わたしも使ってます!

お気に入りの掃除道具だと、毎日の掃除が楽しくなります!

長崎県西彼杵郡 大きな赤い鳥居をくぐり坂を少しのぼると、尾道様のお宅が見えてくる。旦那様が神主をされていたお宮の麓にある、そのお宅に到着すると愛犬のナナちゃんが、元気に尻尾を振って迎えてくれる。「このコは毛があまり抜けないので、部屋を汚さないんです」と尾道様。そのお言葉通り、通された和室は美しく整っている。隣の参集院でのモップがけも毎日の習慣だ。30畳もの量の間がある広さなので、廊下の雑巾がけもひと苦労。モップに変えてからとって楽になったとのこと。お気に入りのサニクリーン商品を何うと「レンジフードフィルターで換気扇のお掃除がラクになりましたし、台所のスポンジもコシが強くクタツとらないです。あとトイレトロールもぎっしり巻いてあって、お勧めですよ」とのこと。日々のお掃除とお宮の恩恵で、活き活きと充実した尾道様の日常が窺えた。

長崎県西彼杵郡 おのみち 尾道 篤子 様
「犬がない生活は考えられない」とおっしゃる旦那様と結婚後は、常に犬と一緒に生活。

参集院にてモップがけ。腰をかかめなくて済むのでラクなんです。

街で人気のサニフレンドさん!

あなたの街の **サニクリーン** です!

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を聞いてみました。

サニクリーン広島 三次支店 フレンド歴7年6ヵ月 **升岡 直子 さん**

楽しいことも、大変なこともあります

日々良い勉強をさせていただいています!

私がこの仕事をはじめた時、人とちゃんと話せるか不安でしたが、案ずるより産むが易しでしたね。でもお客様も一人ひとり違うので、今もどう接するべきか常に悩みますよ。過去にお客様に叱られたこともあります。でも私のために言ってくださったのだと後で思い返して、温かい気持ちになったり。家には経験できないような人付き合いが面白いです。少々苦勞はチャラですね(笑)。商品に関しては、自分が使ってみていいと思うものを勧めています。人気商品は台所のスポンジと、トイレクリーナー。トイレクリーナーはよく落ちるし、光沢が出る感じなんです。是非お試しください!

プロが教える

家庭のお掃除

経験豊富な「お掃除のプロ」、サニクリーン「プロのお掃除サービス」の専門スタッフが家庭で役立つ掃除のコツをアドバイスします!



技術とノウハウを駆使して隅々までピカピカに「プロのお掃除サービス」とは?

サニクリーンの専門スタッフが最新技術とノウハウを駆使して行うハウスクリーニングのサービスです。キッチンからエアコンまで、長年のがんこな汚れを徹底的にクリーニングし、細部までケアします。



私が裏ワザを教えます!

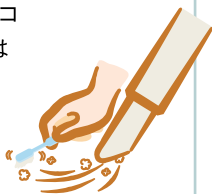
Mr.サニ

第4回 年末の大掃除編



1 サッシの汚れは掃除機で吸い取る

サッシは乾いた状態で粗ゴミを掃除機で吸い取ります。最初に水拭きすると、汚れが広がるだけなので注意。次にこびりついたがんこな汚れは歯ブラシで。ゴシゴシこすり落としながら、同時に掃除機で吸い取るとホコリが舞上がりません。最後は水拭きで仕上げます。汚れをためないよう、日頃のお手入れはサニクリーンのモップで。



2 網戸の汚れは軍手で挟んで拭く

網戸はサッシ同様、まず掃除機で大まかに汚れを吸い取って。新聞紙を網に当て、反対側から掃除機をかけると、強力に吸引できます。その後、水で湿らせた軍手やスポンジで網を挟むように拭くと、キレイになります。バケツ1杯の水に食器用洗剤を2、3滴たらした洗剤液を使うとさらに良いでしょう。

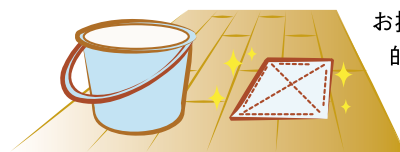
3 窓ガラス外面はワイパーで拭き取る

窓ガラスの外面は水をかけてスクイージー(窓ガラス用ワイパー)で拭き取ると簡単。内面は水拭きで。仕上げにから拭きするとぞうさんの跡が残らずきれいです。油汚れが気になるときは、網戸と同様、洗剤液で絞ったぞうきんで拭きましょう。拭き跡が残らないように最後は必ずから拭きを忘れずに。



4 フローリングは米のとぎ汁で拭く

フローリングの光沢がなくなったときは、モップでホコリをサッと取ってから、米のとぎ汁でぞうきがけを。とぎ汁に含まれる成分が、失われた光沢をカバーします。床の内部まで水分がしみないように、ぞうきは絞った状態で、最後から拭きするとベスト。ふだんのお掃除はモップで、本格的にワックスをかけるときは「プロのお掃除」にまかせましょう。



ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

ホームパーティーのススメ 1年のありがとうを言いたい友達を、ゆっくり自宅に招いてみては?

Tea Party ティーパーティ

ゆっくり屋下がりに集合。スイーツと美味しいお茶で気分はハッピー!

- ③カップ&ソーサー ¥1,785
- ④ケーキプレート ¥1,470
- ⑤ポット ¥3,990

2009年のティアイテムで、新たな気持ちでお茶はいかが?



プレート&マグカップのセット
①スノーマン、②ハウス 各¥2,415
クリスマスモチーフのキュートなアイテム。ギフトとしても喜ばれそう。

おすすめBGM

『V.A. / Tokyo Lovers』(am music) ¥2,300
大ヒットしたJ-POPの名曲をやさしく、ちょっぴりお酒で切ないJAZZYなサウンドに。やさしいリラックスした空間を演出する1枚。

Dinner Party ディナーパーティ

簡単な手料理でOK。みんながそこに集まるだけで美味しい顔に。



- ①グラス ¥1,365
ラインストーンがキラ☆こんな可愛いシャンパングラスで乾杯できたら、いいことが起こりそう!
- ②グラタン皿(左) ¥945
- ③トレー ¥1,050
- ④スープボウル(右) 各色 ¥840
この季節にピッタリなアツアツのグラタンはいかが? 器の色はゲストに選んでもらっても楽しいかも!
- ⑤シェフィンソルト&ペッパーミル ¥2,310
テーブルの上にこんなコたちがいたら、ディナーもご機嫌。アフタヌーンティー限定カラー。

おすすめBGM

『V.A. / Merry Christmas from Jamaica』(FARM RECORDS) ¥2,300
“ラスト・クリスマス”など耳馴染みのあるクリスマスソングがハッピーなレゲエ調にカバーされてパーティーにはマッチング~の1枚。

Pajama Party パジャマパーティ

やっぱり女性同士で楽しく観たくなっちゃうのは、お馴染み「SEX AND THE CITY」かな。ポップでコミカルな人気キャラクターアニメの「スポンジ・ボブ」をゲラゲラ笑いながら観てもいいかも。



「スポンジ・ボブ 騎士になる」 ¥3,129

「SEX AND THE CITY」Season1~6(ブティスリム) 各¥4,935 (Season1、5は各¥3,129)



ふわふわの肌ざわりのマイクロファイバー素材で、あたたかくお部屋でくつろげます!



- ①ボンチョ ¥7,140
- ②ソックス ¥1,995
- ③ルームシューズ ¥2,520
- ④クッション 各色 ¥2,415
- ⑤ホットカーペットカバー ¥12,600

●雑貨類 毎日を積極的に楽しむための、ぬくもりやときめきを感じる生活雑貨を提案。☎0800-300-3312 <http://www.afternoon-tea.net>

●DVD 古き良き名作映画から最新話題作の公開、海外ドラマDVDなどの販売等、数多くの作品を提供するハリウッドメジャー映画スタジオ。 <http://www.paramount.jp>

●CD どんなシチュエーションのパーティーにもジャストフィットする、良質音楽の楽しいパッケージングをたくさんリリース! <http://www.farm-records.com>

※掲載商品については、時期によって店頭が無い場合がございますので、ご了承ください。 ※商品は税込価格です。



脳でひも解く心理学

「絶対痩せたい!」と心に決めても、つい余計に食べてしまう……。脳をつかってダイエット気質に変えることは出来るのでしょうか?!

第四回

「ダイエットに成功しない」

ダイエットは理性の力に頼るしかない

そもそも食欲は本能的なもの。それを大脳皮質*1である理性で抑えることがダイエットへの第一歩です。歴史をさかのぼってみると、まだ人間が狩りをしていた時代、今の野生動物に肥満がないように、肥満の人間はいなかったと考えられています。それはその時代が現代のように食料を十分に確保しておくことが難しかったためなのですが、だからこそ確保できた時にたくさん食べておかなければなりません。その時の記憶がわたしたちの身体に根付いているのです。24時間食料が手に入る今の時代にその本能に従って食べているのは、ダイエットなど夢のまた夢です。その食べる本能を抑えるのが理性ですから、ダイエットのカギはまさに理性が握っているといえます。たとえば「肥満は恐ろしい病気のもと」といった知識を持つことも、理性を働かせる一つの手法といえます。



動機がないとダイエットも出来ない

結局、みんな心のどこかで痩せなくてもさしあたって困らないと思っているはず。それが命に関わったり仕事であれば痩せようとするはずですから。やはり人間は、動機がないと行動を起こしません。痩せたら賞賛を浴びるとかお金が儲かるとか、ダイエットに成功したらドーパミン*2が出るような状況をなんとか自分で無理矢理でもつくりだす。その動機こそが理性を働かせることになり、食欲という本能に打ち勝つ力になるのではないのでしょうか。様々な欲望が渦巻く今の時代のダイエットはそこまでしないと難しいのかもしれない。

- *1 大脳皮質 脳の外側の表面部分。100億以上の神経細胞が含まれ、理性なども掌る。
- *2 ドーパミン 脳内の神経伝達物質。快感、幸福感に関係するホルモンの一種。



米山 公啓 Kimihiro Yoneyama
1952年山梨県甲府市生まれ。作家、医学博士。脳血流量や血圧変動から見た自律神経機能の研究など、神経内科を専門としている。新刊「頭のいい人の疲労解消術」(永岡書店)好評発売中。

サンクリーン インフォメーション

年末おそうじ大作戦!

一年の汚れをサンクリーン商品でスッキリと!

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

▲ クリーンクロス
「試してナットク!」で紹介した、超極細繊維クロス。

ENQUETE★PRESENT

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、抽選で下記の商品をプレゼント! アンケートの回答と併せて希望商品名を忘れずにお書きください。

A賞 ビクター Everio (GZ-MG330) **2名様**

B賞 CUSE BERRY ポリ湯たんぽ **10名様**

お部屋にあって、あたたかい気持ちになる湯たんぽ。ぬいぐるみみたい〜。プードルを抱いているような心地よさで癒してくれます。オフィスでも活躍しそう。柄の選択はお任せください。(中身:305×215mm 厚み90mm)

C賞 CASIO ネームランド **5名様**

これ一台あれば、どんなネームも作れちゃう。書類などをキレイにファイルしたり、ボックスにベタベタ貼って整理したり。整理整頓の強い味方です!

D賞 脳でひも解く心理学でおなじみ 米山 公啓 著 新刊サイン本 **5名様**

おなじみ米山先生の最新刊到着。米山先生の著書はなんといっても読みやすいから嬉しい。今作は、先生も満足納得のCD付き。素敵な音楽で楽しめます。

サニ賞 図書カード → 1,000円券 **10名様**

サクラの洗濯板 ↓ **20名様**

最近の便利さが目立っている洗濯板。丈夫でめらかな高知産のサクラ材でできています。サンクリーンは(財)日本自然保護協会の環境保全活動を応援しています。

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、官製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も結構です。

締め切り

2009年1月30日(金)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のみ使用し、個人情報情報はプレゼントの発送のみに使用いたします。

「宛先用紙」 ↓ ハガキ表面に貼ってください

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

「裏面用紙」 ↓ ハガキ裏面に貼ってください

ご希望プレゼント	ご希望の商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商品プレゼント。ご希望の方は☑を入れてください。
お名前		
郵便番号	□□□-□□□□	
電話番号	- -	
性別	①男性 ②女性	年齢
サンクリーン商品のご利用場所	①職場で ②ご家庭で ③両方で ④利用していない	
サンクリーンご利用営業所名		

第3回 サニエル おやこネイチャーツアー

9月20日(土)~21日(日)の2日間にかけて、瀬戸内海国立公園内に位置する香川県・五色台において「第3回サニエルおやこネイチャーツアー」が開催されました。

小学生の親子20組40名様をご招待し、地元のNPO法人どんぐりネットワークの方にガイドをしていただきながら、自然観察や自分で伐採した竹を材料に食器やランタン作り、地鶏のバーベキューを楽しみました。第4回のツアーは来夏開催の予定。本誌を通じてのご案内いたしますのでお近くの方は、是非ご応募ください。

ガイドさんに色々説明をしていただき、虫を捕まえたり、葉を拾ったり、親子で楽しむことが出来ました。(金井様)

竹伐り体験を生まれてはじめてしました。またこのような企画を楽しみにしています。(白井様)

親子2人だけで初めての1泊体験でしたが、お友達もすぐに来て、親子共々とても貴重な体験をすることが出来、大変感謝しています。(山内様)



※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取扱っていない商品もありますので、詳しくはお客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 2008 Vol.04
2008年12月1日発行
発行/(株)サンクリーン
発行部数/25万部

Sanicleen
株式会社サンクリーン
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
製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EOC(無塩素漂白)パルプを使用しています。