

気になる!
暮らしの
アドバイス

自然とふれあいながら

家族で遊ぶ

「外あそび」

木々が色づき、涼やかな風に秋の訪れを感じるこの時期。
たまには親子揃って外で遊んでみてはいかが?
自然とふれあい、五感を使って体を動かせば、子どもの好奇心も倍増。
ほかにはない楽しい1日になることウケあいです。



イラスト/いはら 遊

豊かな自然を感じる

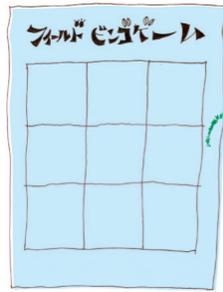
ネイチャーゲーム フィールドビンゴ

「ネイチャーゲーム」は、ナチュラリスト、J.コーネル氏考案の自然体験プログラム。五感を通して身近な自然を楽しく体感できます。その1つ「フィールドビンゴ」は自然版ビンゴゲーム。
JNGA引用承認番号123



用意する物

人数分のビンゴカード、えんぴつ
(このゲームは親と子ども1人から遊べますが、人数が多い方が楽しく遊べます)



画用紙に上図のような空白のマスを書きます。マスの数は9個(3×3)、16個(4×4)、25個(5×5)など自由。

こんな風に使います(例)



ネイチャーゲームについてのお問い合わせ先
社団法人日本ネイチャーゲーム協会 TEL03-5363-6010

手順

- 1 ビンゴカードを配る
作ったビンゴカードを子どもに配ります。
- 2 “自然の宝物”を記入する
親が森や公園で見つかりそうな“自然の宝物”をマスの数だけ挙げ、子どもに好きなマス目に書き込んでもらいます。宝物は動植物のほか、「鳴き声」「チクチクするもの」など五感を使うものを加えると、自然への感受性が高まります。また、簡単に発見できるものを必ず入れてください。
- 3 宝探しに出かける
用意ができたなら、森や公園へ。時間内にそれぞれカードに書いた宝物(例えばどんぐりなど)を探し、見つけたらマルで囲みます。タテやヨコ、ナナメでマルが1列揃ったら元氣よく「ビンゴ!」と言いましょ。
- 4 ビンゴの数を数える
時間になったら終了。どんな宝物を見つけたか一緒に確認し、最後にビンゴの数を数えます。ビンゴの数や勝ち負けにこだわるより、自然の宝物を探し、発見する楽しさを分かち合いましょ。

大きさを競おう

ジャンボ しゃぼん玉

針金ハンガーで作る大きなしゃぼん玉。枠から離れてキラキラと輝きながら飛んでいく様は感動ものです。



用意する物

針金ハンガー、毛糸、台所用コンパクト洗剤(界面活性剤40%くらい)、洗濯のり(PVA[ポリビニールアルコール]入り)、容器



針金ハンガーの首の部分はペンチなどで隙間をなくしておきます。

手順

- 1 針金ハンガーを丸く曲げて、輪を作ります。
- 2 しゃぼん液のつきをよくするため、針金ハンガーに毛糸を巻きます。
- 3 容器にしゃぼん液を作ります。台所用コンパクト洗剤1に対して洗濯のり5、水7~10の割合で混ぜます。
※洗濯のりは100円ショップなどにあります。
※しゃぼん液をペットボトルに入れシェイクすると、ムラなく混ぜられます。
- 4 針金ハンガーをしゃぼん液に浸し斜めに引き上げます。ゆっくり動かすとしゃぼん玉ができます。
※しゃぼん液で周囲を汚さないよう注意しましょう。

カッコよく飛ばそう 紙パックの ブーメラン

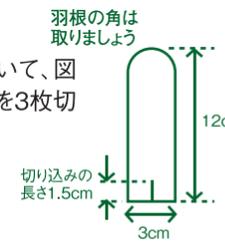
投げると自分の所に戻ってくるブーメラン。うまくキャッチできれば、大人も子どもも気分爽快。



用意する物

紙パック、ホッチキス、セロハンテープ

手順

- 1 紙パックを開いて、図のサイズの紙を3枚切り取ります。

- 2 切り取った3枚の紙を図のように合わせてホッチキスで留めます(図の中心にある一部分)。けがをしないようにセロハンテープで覆うと、ブーメランの完成。

- 3 ブーメランの羽根の先を、親指と人差し指で軽くつまむようにして持ちます。
- 4 ブーメランを立て、肩の上から投げます。スナップを利かせるのがコツ。うまく飛ばないときは羽根を少しねじったりして調整しましょう。

試してみよう！

ネオフリーボー-Rのかしこい使い方！

今回試した商品

ネオフリーボー-R



柄の部分は伸縮自在、ヘッド部分も簡単に角度調節できるハンディタイプのモップ。手の届きにくい高いところはもちろん、わずかな隙間まで簡単に掃除できる人気のアイテム。

今回商品を試す人
東京都墨田区在住の **浜口りこさん**
赤ちゃんがいるのでホコリは気になるものの、高いところまでなかなか掃除の手がまわらないというのが現状。簡単に隅々まで掃除できる方法を模索中。

今回アドバイスする人
サニクリーン販売促進部 **佐藤雅子**
何ごとにも明るく、前向きに取り組むことを心がけている若手社員。お客様の掃除の悩みを少しでも解決できるように、楽しく、丁寧な商品紹介を行っている。



高いところのお掃除、手が届かなくて大変！

良いものがありますよ！

ハンディモップの中でも人気の高いネオフリーボー-Rを使ってみてください。高いところに簡単に届くので、お掃除が楽にできますよ。



ハタキみたいにお掃除、上からホコリが落ちたりしない？

ご安心ください！

ホコリを包み込んで逃さない、優れた吸塵力を持つモップなので大丈夫。ホコリや汚れをまき上げずにしっかりとキャッチします。



柄が長く伸びるから高いところにもってこいね！

そうなんです！

柄の部分は伸縮自在！柄を長くすれば、高いところも簡単に掃除できます。ヘッドの角度も選べるので、上面や側面も掃除可能です。



これって高い場所専用モップなの？

あらゆる場所にお使い頂けます！

ヘッド部分は薄型&軽量だから、家具と壁の隙間から棚や机の上まで、どこでも掃除できるスグレモノです。



高いところもさっと拭けて、お掃除ラクラク！

Point ネオフリーボー-Rの良いところをまとめると...

●柄の伸縮が自由自在！

最短時は57cm、最長時で84cmまで柄が伸びるので、手の届きにくい高所のお掃除に便利。柄を短くすれば、手元のお掃除にも利用できます。



●約3.5cmの隙間にも入る薄型・軽量ヘッド！

ヘッド先は樹脂製で軽いうえに、薄型のモップだから、家具の隙間やエアコンと天井の間など、狭いところのお掃除にも大活躍。

●握りやすい抗菌加工のグリップ！

グリップ部分が長めで、握りやすいデザインに。抗菌加工もほどこしているので安心です。

●使う場所に合わせて、ヘッドは7段階調節可能！

ヘッド部分は左右7段階の調節が可能なので、掃除の場所に合わせて、好きな角度で使えます。30°ずつ7段階に曲がるヘッド。場所に合わせて角度を選べます。



Point ネオフリーボー-Rはこんなところに使えます



家の隅々まで簡単にお掃除できました！ホコリ知らずで赤ちゃんも大喜びです。

今後もしいろいろなお掃除にお役立てください。

我が家のペットでオリジナルインテリアマット

こんなインテリアマットが欲しかった！



ディズニー最新作「ビバリーヒルズ・チワワ」もきれいに再現

写真があればOK! サニクリーンから犬、猫インテリアグッズの決定版登場!

デジタルカメラで撮影した写真データがあれば、世界でひとつだけのオリジナルインテリアマットをお作りいただけます。4,200円より(税・送料込)



ワンちゃん、猫ちゃんの記念日に!!

インテリアに!!

プレゼントに!!

詳しくは↓

www.sanikleen-pet.com



※写真上のインテリアマットは、DVD「ビバリーヒルズ・チワワ」をモチーフに広告イメージとして製作されたものです。当社では通常販売していません。(肖像権・著作権などに抵触する恐れがあるデザインのマットは製作できませんので、ご注意ください)

ディズニーDVD「ビバリーヒルズ・チワワ」発売記念
オリジナルクッションをプレゼント!
対象期間 2009.11.30 まで

ディズニーDVD「ビバリーヒルズ・チワワ」の発売を記念して、プレゼント対象期間中にオリジナルインテリアマットをお買い上げいただいた方の中から抽選で30名様に「ビバリーヒルズ・チワワ」オリジナルクッションを差し上げます。



箱入りチワワ。ウォルト・ディズニーが贈る、セレブなチワワのうろうろアドベンチャー!

「ビバリーヒルズ・チワワ」ブルーレイ&DVD 9月16日新発売!

(ストーリー) ダイヤの首輪、ブランドファッションに身を包み、ビバリーヒルズの大家邸に暮らすセレブなチワワ、クロエ。飼い主から留守中の世話を頼まれたレイチェルに連れられメキシコにやってきたクロエは、なんとそこで行方不明に! 超セレブ犬が一転、見知らぬ街でノラ犬に!?

公式サイト BHCH.jp



パッケージデザインは変更になる場合があります。

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。



第7回 キッチン 編

電気ポットの白い汚れは酢ですっきり

電気ポットの白い汚れは、水道水に含まれるカルシウムなどのミネラル分。飲んででも害はありませんが、汚れて気になるようなら、酢が効きます。ポットに多めに水を入れ、酢大さじ1~2杯を加えて、沸騰させます。沸騰後、1時間ほど放置し、汚れをスポンジで軽くこすればOK。



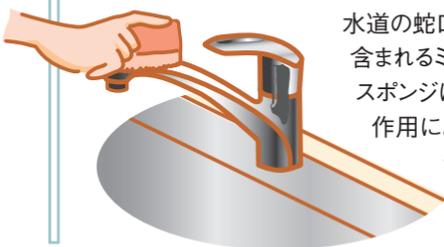
換気扇はビニール袋でつけ置き洗い

汚れた換気扇は、台所用洗剤を40℃前後のお湯に溶かしたビニール袋の中でつけ置きを。換気扇の大きさに合わせてビニール袋を小さくしぼると洗剤液も無駄がないうえ、高温が保たれ、汚れ落ちがアップ。よりがんな汚れの換気扇には油汚れ用洗剤を直接スプレーし、袋の口をしぼって放置すれば、表面が乾かず、洗剤のにおいもシャットアウト。汚れが浮いたら使い古しのスポンジなどで洗います。



蛇口の白い汚れは重曹で磨く

水道の蛇口やシンクに付着する白い汚れやくもりも、水道水に含まれるミネラル分が原因。軽い汚れのうちに、水で濡らしたスポンジに重曹をつけて磨いてみましょう。重曹粒子の研磨作用により汚れをこすり落としてくれます。広い範囲を軽く、一定の力加減でこするのが、ムラなくきれいに磨くコツ。ただし、ピカピカした鏡面仕上げのステンレスなどは傷つきやすいので磨くのはNG。



鍋のこげつきは重曹水で煮る

黒くこげついた鍋には、水を張り、重曹(水1カップあたり大さじ1杯程度)を溶かして、しばらく沸騰。火を止めて数時間放置すると、汚れが浮き上がってきます。残った汚れはスポンジなどでこすって落としましょう。油で汚れた五徳や受け皿も一緒に煮ると一石二鳥。ただし、アルミ製品は黒く変色するので使用は避けて。



ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

Love Numbers!

数字ではっきりチェックすると、いろんな目標に近づけそう。この秋、数字に強い女性になる!



トレーニングを強力サポート

毎日、身体の状態をチェック。まずは自分を数字で知って☆



3Dセンサー搭載歩数計 ホス-K FB-720
身体に装着しなくても、靴につけても歩数を計測できるスグレモノ。こんなに可愛くデコれるなら、カバンのアクセサリがわりにもgood! ¥4,725



インナースキャン50V BC-620-CP
5つの部位ごとに脂肪率と筋肉量がチェックできるから、エクササイズすべきポイントがわかる! 6ヶ月分の計測データがメモリー可能なので、毎日乗って自分をチェック。オープン価格



TANITA
計量器において世界的に浸透。「はかる」を通し、世界中の人々の健康づくりに貢献している。
問) <http://www.tanita.co.jp/support/inquiry>

お料理をしっかりサポート

毎日食べるものだから、美味しく健康に。正確な量をはかって正しい味と食べすぎ予防に導こう。



クッキングスケールポコ1446
目盛りをまわせば追加計量もラクラク。正しくはかれて料理の腕もUP?! 軽量手のひらサイズで、場所もとれません。 ¥3,150



①プリティタイマー100分計P-man TD-372
②で見えタイマー TD-384-PK
キュートで見やすいタイマーだと使うのも楽しくなる。お料理の時間をはかるのはもちろんのこと、お料理の合間にタイマーセットしてエクササイズをはさんでみる?
①¥2,100 ②オープン価格



FYTTE カロリー手帖 2009/10年版
外食メニューから、市販食品、素材までカロリー表示がされているので、献立を考える際のヒントにも。食べたものやカロリーを記録できるダイアリーつきで、食習慣を把握できる。 ¥990



学習研究社発行。健康、ビューティー等を扱う月刊雑誌。「FYTTE カロリー手帖」は毎年リニューアルの人気ムック。
問) <http://fyte.kurasse.jp/>



数と色の活用で、目指せ 幸運体質!

姓名判断の画数の数字を元に、日常に使われる数字の統計を取った結果の「良い数字(強い数字)」「悪い数字(弱い数字)」。『良い数字』を身につけたり、意識することで『良い運気』を取り入れることが可能なのだとか。風水トレーナー、シウマさんに貴重なコメントをいただきました。

「今年の秋ラッキーナンバーは『15』。恋愛の出会いにも向いている数字で『ハズレのない』出会いが期待出来ます。ラッキーカラーは『オレンジ』『茶色』『ゴールド』です。爽やかな色である『オレンジ』と『ゴールド』。『オレンジ』は出会いを呼び、『ゴールド』はゲットできるカラーです。そこにバランスを保てる『茶』をアクセントとして入れることでゲットできた恋人とバランスよく安定したお付き合いが期待できるかも知れません! —シウマ



風水トレーナー シウマさん
琉球風水や色彩心理に独自の「数意学」を組み合わせ雑誌やTVで多くの著名人を鑑定。的確なアドバイスが話題になっている。著書『東京パワースポット—あなたの夢が叶う場所♥—』等。



「数と色で幸運を招く乙女のアクセサリ—風水」(学習研究社) ¥1,365



※商品は税込価格です。

脳でひも解く心理学

笑顔で明るく毎日を過ごせたら、きっと強力なパワーが溢れてくるはず。
“笑門には福来る”を具体的に実践するには?!

第七回

「笑顔で過ごす回路づくり」

日々のちょっとした“いいコト”探しを

どうせなら、毎日笑顔で過ごしたいですね。ネガティブになるのもポジティブになるのも、実は習慣によるところが大きいのです。まずは一日を振り返って、プラスの面を見つけてみましょう。毎日“いいコト探し”をして書き留める習慣をつけるのもいいでしょう。きっと想像以上に“いいコト”が起きていることに気づくと思います。例えば何も“いいコト”がなかったと思って“生きていて良かった”と思うようにする。それだけで世界はちょっぴり変わってきます。それでも、気分が乗らない日は、将来の目標設定を決めて、意欲を高めるのもいいでしょう。いい方向に物事を捉えるということは、心の問題でもあるわけですが、例えばお金がないということは、逆に考えれば泥棒に入られる心配もないということですね。同じ状況でも思考ひとつで、どうにでもなるのです。



脳の働きを活用して、ひと休み

それでもどうしてもない時は、さしあたって“寝る”のもテです。寝ると脳の活性にもなるし、記憶のリセットが上がり、ショックを和らげる力もあります。食べたり、歩いたりするのもいいでしょう。美味しいものを食べるとドーパミン*1が出るし、実際に歩くとセロトニン*2が少し増えるので、前向き思考に向かいます。楽しい思考や行動を起こすことが、楽しく過ごせることにつながる。考えてみれば当然の結果ですね。

- *1 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。
- *2 セロトニン 「静寂の幸福」といわれる脳内ホルモン。セロトニンが減ると不安感が強くなり、増えると安心感が強くなる。



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「世界で一番おもしろい「脳」の地図帳」(青春出版社)好評発売中。

サニクリーン インフォメーション

「レンジフードフィルター」で、食欲の秋を満喫!

料理するのが楽しくなっちゃおう? いつもキレイなレンジフードで、楽しくお料理しましょう♪

サニクリーンのレンジフードフィルターの特長って?

特長 1 3層構造で油をしっかりと吸着!

高密度のガラス繊維不織布を3層構造で使用。きめ細かいガラスマットが油をしっかりと吸着

特長 2 不燃性ガラス繊維で安全性アップ!

市販のポリエステル製フィルターは火が当たるとすぐに穴が... サニクリーンは不燃性のものなので、火が当たっても安心

特長 3 さまざまなタイプのレンジフードに対応!

一般的な深型、整流板付きタイプの深型、アイランド型など多様なレンジフードに対応

ENQUETE アンケート de プレゼント

A賞 ソニー PSP-3000 2名様

B賞 ウェザリー・ジャパン スリープトラッカープロエリート 3名様

就寝時の微細な身体の動きをモニターし、最も起きやすい瞬間に起こしてくれる、ありがたい目覚まし時計。軽量腕時計タイプ。起きづらい寒い朝の強い味方。これで寝覚めスツキリな朝が毎日訪れるはず!(写真はレディース用)

C賞 ペーパーPot 10名様

これ、何に見えますか? 壺ではなく、ペーパーホルダーというのがビックリ&面白い。その名もペーパーPot。ロールペーパー、ティッシュペーパーの両方に対応できるタイプ。部屋にコロんとあったらカワイイ。

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、読者の皆様から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。

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

脳の知られざる秘密を、わかりやすく公開。天才脳と凡人脳の違い、最新研究による脳活性化の方法など、各章ごとに興味深い内容が待ち受けている。謎の脳の世界へようこそ。

サニ賞 サニエルQUOカード 1,000円券 10名様

わんわん箸置き(2個セット) 25名様
高知県産サクラの木で作ったかわい箸置き。

ゲームのみならず、ビデオ、音楽、写真、インターネットもおまかせあれのPSP-3000はどこに連れて行っても大活躍間違いなし! バリエーション豊かなカラー展開で、手にするだけで気持ちが弾む。

賞品の色の選択はお任せください。

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10月31日(土)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、個人情報はプレゼントの発送のみ使用いたします。

<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) サニクリーン
「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をお送りします。ご希望の方は☑を入れてください。
お名前	<input type="checkbox"/> A賞 <input type="checkbox"/> B賞 <input type="checkbox"/> C賞 <input type="checkbox"/> D賞 <input type="checkbox"/> サニ賞	
郵便番号 住所	□□□-□□□□	
電話番号	-	
性別	①男性 ②女性	年齢
サニ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	
サニクリーンご利用営業所名		

第4回 サニエル おやこネイチャーツアー

8月8日(土)~9日(日)の2日間にかけて、島根県・宍道湖において「第4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名をご招待し、地元ホシザキグリーン財団のご協力をいただきながら、宍道湖自然館ゴビウスでは、飼育員による宍道湖に生息する魚についての解説や普段見られないバックヤードを見学。グリーンパークでは実際に宍道湖に入ってシジミ採り体験。夜には松江城で小泉八雲の怪談ばなしや、天守閣に特別に登ることができ夜景を満喫しました。翌日は、竹細工にチャレンジ! 呼び子笛や竹器作り、竹筒でご飯を炊いたり、卵焼きを作ったりと親子と一緒に楽しめる内容盛りだくさんのプログラムでした。



多くの貴重な体験をすることができ、充実した2日間でした。親子共々、とてもいい思い出をつくることができ、感謝しています。(岡野様)

家族旅行では体験できない内容盛りだくさんの非日常の体験がいろいろできて良かったです。(梶川様)

夜の松江城のコースツアーは、我が家のような怖がりな一家では絶対に避けるので、逆に忘れられない思い出になりました。(品川様)

※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、詳しくはお客様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 2009 Vol.07
2009年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン
発行部数/25万部

サニスマイル 2009 Vol.07
2009年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン
発行部数/25万部

サニスマイル 2009 Vol.07
2009年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン
発行部数/25万部

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。

厚生労働大臣認可 JPC
日本ダストコントロール協会 会員

- アンケート
- Q1. 今号の「サニスマイル」で興味を持った記事は?(○はいくつでも)
① 家族で遊ぶ「外あそび」 ② 試してナック!
③ プロが教える家庭のお掃除 ④ ステキな女性のための 心とカラダの処方箋
⑤ 脳でひも解く心理学 ⑥ サニクリーン インフォメーション
⑦ おやこネイチャーツアー ⑧ アンケートdeプレゼント ⑨ 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. 家庭での「お掃除」について、今後特集して欲しいことがあればご記入ください。
- Q4. 「お掃除」以外で、特集して欲しい内容があればご記入ください。