

気になる！
暮らしの
アドバイス

今すぐ実践！

地震に備えて 用意しよう！



イラスト/いはら 遊

いつ起こるか分からない大きな地震。
被災しても慌てることのないように、普段から備えておくことが大切です。
今一度、防災の準備は万全かをチェックして、いざというときに備えましょう！

食事について

食料は保存期間の長いレトルト食品や手で開けられる缶詰、高カロリーのチョコレートがおすすめ。「パックご飯」は湯がない場合でも、黒いビニール袋でびったりくみ、直射日光に当てると温められます。また、調理ラップは皿に貼って使うと節水できるうえ、包帯代わりになるので便利と便利です。

持ち物check!

- 水(1日1人3リットルが目安)
- 非常食(3日分)
- 食器(紙皿・スプーンなど)
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- 調理器具(鍋・水筒など)
- 調理用ラップ

便利
Goods!



どこでもアツアツの食事！

レスキューフーズ カレーライス ※

火や水を使わずに温められる非常食。同梱の発熱剤と発熱容器で食事を温めるので、被災状況下でも安全に温かい食事が食べられる。レンジや紙ナプキンも付いて便利。

衣類について

夏は着替えを多く、冬は防寒を考えて準備を。ジャージ素材のスポーツウェアが上下1着あると、寝間着・外着のどちらにも使えて便利です。新聞紙は座る際に敷いたり、服の間に入れて暖をとるのに使えたり、汚物の片付けや雑巾代わり、気分転換に活字を読むといったことにも役立ちます。

持ち物check!

- 衣類(下着・着替えを3日程度)
- 毛布
- 防塵マスク
- 新聞紙
- ビニール袋
- タオル

便利
Goods!



これ1枚で防寒・防暑！

リバーシブルアルミブランケット ※※

炎天下では熱を反射する銀色の面を外側に向けて熱をシャットアウト。寒い時は、熱を吸収する金色の面を外側にして体を包むと、体温の放熱を防いでくれる。

情報・避難について

災害時の情報収集に役立つのがラジオ。中でも電池の買い忘れや品切れの心配がない、手回し充電式のものでおすすめです。

停電の可能性も考え、懐中電灯などは、すぐ取り出せる場所に。携帯電話は小さな明かり代わり、着信音は居場所を知らせる笛代わりとして使えます。

持ち物check!

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- ライター・ろうそく
- ホイッスル(笛)
- 軍手

便利
Goods!



折りたためるヘルメット！

タタメット ※

重くかさばるヘルメットに、折りたたみ式が登場。置き場所を選ばず、携帯にも便利！ 強度も厚生労働省の保護帽規格「飛来・落下物用」合格品と安心。

衛生・他について

災害時は断水の恐れがあるので、汚れた顔や手を拭けるウェットティッシュが便利。また、排泄物を固形化させる薬剤付きの非常用トイレを用意しておく、断水時のトイレの衛生を保てます。

避難する際は、必ず通帳や印鑑などの貴重品を持ち出し、現金は小銭を多めに用意しましょう。

持ち物check!

- 常備薬
- 救急セット(包帯・絆創膏・消毒液など)
- トイレトペーパー・生理用品など
- 石鹸・ドライシャンプー
- 現金・預金通帳・印鑑
- 保険証・証書類のコピー

便利
Goods!



簡単！使い捨てトイレ

トイレクイックボン 20 ※

便器にセットするだけの非常用簡易トイレ。高吸収凝固シートが付いた排泄物袋は、洋式なら約6秒でセットできる簡単さ。使用後は可燃物ゴミとして処理できる。

掲載商品の取り扱い店 ※ 東急ハンズオンラインショップ ハンズネット <http://www.hands-net.jp> ※ 防災防災オンラインショップ [tssp.jp] <http://www.tssp.jp>

事前に備える

災害が起こる前にできる対策をしておきましょう。

- 家屋の強度確認と補強
- 家具の転倒や食器などの落下防止
- 消化器、火災報知器の準備
- 地域の避難場所の確認
- もしものときの集合場所や安否確認の方法を家族と相談

覚えておきたい！いざというときの連絡方法

● NTT 災害用伝言ダイヤルの使い方



※ 1 伝言につき 30 秒以内、2 日間保存の後、自動消去される

● インターネットを使った災害用伝言板サービス

大規模災害発生時、被災地内のパソコンや携帯電話からインターネット上の伝言板にアクセスし、メッセージを登録することができる。

NTT 災害用ブロードバンド伝言板
<https://www.web171.jp/>

また、インターネット閲覧機能付きの携帯電話・PHS 利用者は、契約している携帯電話会社が用意した災害用伝言板に安否やメッセージを登録することも可能。登録されたメッセージは、インターネット経由で他社携帯電話やPC 等から確認ができる。各社でサービスが異なるため、詳細は各携帯電話会社で確認を。

＋ 試してみよう！

炭ろ過オイルポットで油をリサイクル

今回試した商品
**炭ろ過
オイルポット**



揚げ物で使った植物油をきれいによりみがえらせる炭ろ過フィルター使用のオイルポット。肉・魚類のニオイや揚げ色を取り除き、同じ油を再利用することができる環境にも家計にもやさしい商品。



今回商品を試す人

東京都大田区在住の **相原麻衣さん**
子どもが喜ぶ唐揚げや天ぷらを作ってあげたいけれど、揚げ物はなにかと油の処理が面倒。簡単に油を使って、再利用する方法はないかと考え中。



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。お客様の家事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。



使用済みの植物油を40～50℃に冷まして、炭ろ過オイルポットに注いでみると…



えーっ！
こんなにキレイに？

どうして？

それはね！

ろ過前

ろ過後



天ぷら
おいしそうに
できた！



経済的でしかもECO

◎経済的

使用済みの油を繰り返し再利用できるので、家計にやさしい！

毎回新油を使用 1ヵ月 **2,000円**

※1回の揚げ物料理で新油500mlを使用
※油の価格は1ml=1円で換算
※500円×4回=2,000円

こんなに
おトク！

炭ろ過オイルポットを使用 1ヵ月 **650円**

※500mlの油(1ml=1円)を毎回ろ過して使用
※2回目以降のさし油は50mlとする
※500円+(50円×3回)=650円
●別途、炭ろ過フィルター購入費がかかります。

◎ECO

炭ろ過フィルター1個で約2リットルまでろ過可能。
廃油が出ず、捨てる手間も省けて環境にやさしい！



お手入れも簡単

◎油だれを防止

油だれを防ぐ二重口の採用により、鍋に油を注ぐ際の油だれを防止！



たれにくい キレがいい

◎汚れがつきにくい！

フッ素樹脂加工だから汚れがつきにくく、洗淨やお手入れも簡単。



活性炭がすごいんです！

活性炭を使った炭ろ過フィルターが、使用済みの油の汚れやニオイを除去。魚を揚げたあとの油も炭ろ過フィルターに通せば、ニオイがすっきりきれいに取れて、ドーナツだっておいしく揚げられます！

活性炭の特長

活性炭には表面に無数の微細な穴があり、その穴が多く物質を吸着します。



吸着イメージ図▶

使用済油を注ぎます



炭ろ過フィルター

金属網で揚げカスを除去

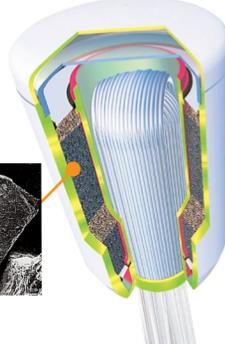
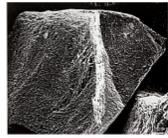
炭ろ過フィルターでニゴリやニオイを除去

新油のようにキレイに！

浄水器にも使われています

サニクリーンの浄水器「サニアクアC-LIFE」のカートリッジ内にも粒状の活性炭が！活性炭表面の微細な穴でさまざまな物質を大量に吸着。脱臭効果にも優れ、カルキ臭やカビ臭なども強力に除去します。

粒状活性炭



お宅訪問 お客様 interview

わたしも使ってます！

惜しみなく使って返せるレンタル商品だと、掃除に熱が入ります。



愛媛県今治市
しのぶき たくみ
篠崎 卓美 様

築4年目のお宅には、ご主人、篠崎様、小学生の娘さん2人の4人家族が仲良く暮らします。写真は、篠崎様と次女の文葉(ふみよ)ちゃん。

アロマ・デ・ライトを愛用されている篠崎様のお宅に上がると、ティートゥリーの良い香りをほのかに感じる。「娘も主人も鼻炎ですが、心も体もリフレッシュできる香りです、二人とも大変気に入っています。私も癒されています(笑)」と篠崎様。ハーブの力は想像以上にパワフルなかもしれない。篠崎様に、他のお気に入り商品を聞くと、ネオフリーボーRというお返事。「天井に近い棚の上などの掃除は、これまで滅多に出来ませんでした。ネオ

フリーボーRならラクにできます。ホコリが落ちてこないのが驚きでした。ちゃんとモップに吸着されるんですね」

ネオフリーボーRでラクラクお掃除をしている篠崎様を見て、小学生の娘さん2人も「掃除を手伝いたい」とおっしゃるのだとか。「楽しそうに見えるのでしょね。交換していたから、惜しみなく黒くして返すほうが達成感があるので、私も必死にやっています。やはりそこはレンタルならではのいいところだと思います」



ネオフリーボーRで電気の傘の上もラクラクお掃除。ホコリが下に落ちません。



和室にも似合うアロマ・デ・ライト。自然の香りが広がります。

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。



サニクリーン甲信越 佐久営業所 フレンド歴 6年
なかじま ちはる
中島 千春 さん

自分が使ってみて良いと感じる商品をお勧めして、喜んでもらえたら嬉しいです。

知人がサニクリーンで働いていたこともあり、以前からサニクリーンの商品は使っていたんです。ちょうど前職を辞めたタイミングで、サニフレンドの仕事を始めさせていただきました。子供がまだ小さいので、決めた時間内で自分の出来ることを頑張っている感じです。もともと人と接するのは好きなので、いろんな方々と会えるこの仕事は楽しいです。まずは一度商品を自分でも使ってみて、良かったと思うものに関しては、一言だけでも「これ、すごく良かったですよ」と言うようにしています。自分が試してお勧めするというスタンスで、これからも楽しく仕事を続けたいです。

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?

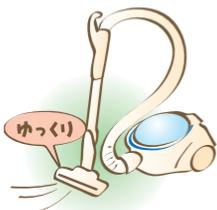
サニクリーンの専門スタッフが最新技術とノウハウを駆使して行うハウスクリーニングのサービスです。キッチンからエアコンまで、長年のがんこな汚れを徹底的にクリーニングし、細部までケアします。



第8回 年末の大掃除 編

カーペットの汚れは中性洗剤で取る

掃除機はヘッドを素早く前後させるより、ゆっくりと念入りにかけるほうが、奥まで入り込んだ細かいゴミを吸い上げやすくなります。飲み物などのシミがある場合は、まず水で固く絞ったタオルでたたき取って、シミをタオルに移します。落ちなければぬるま湯に中性洗剤を少し入れ固く絞ったタオルを軽く押し当てるようにして拭き、最後に水で固く絞ったタオルで洗剤分を拭き取ります。洗剤を使うときは、最初にカーペットの隅で色落ちや縮みがでないか試して。



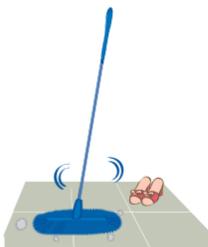
ビニール袋を使って効率よく漂白・除菌



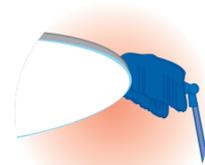
食器ブラシなど細長いものを1個漂白・除菌するのに、洗いおけに浸すのは漂白剤のムダ。そんなときはビニール袋にブラシを入れ密封状態にすれば、少量の漂白剤で効率よく漂白・除菌できます。ふきんやスポンジなどの小物でもOK。また、毎日使うトイレブラシもこの方法で漂白・除菌してみてください。新品のようにきれいになり、掃除するのが楽しくなるはず。ただし、漂白・除菌した後は、必ず水洗いを忘れずに。

玄関のたたきは交換日直前のモップでひと掃き

細かい砂ボコリや綿ボコリがたまりやすい玄関のたたき。タイル貼りなら、家中の掃除に使い込んだダストコントロールモップをぜひ使って。ホコリを舞い上げることなく強力にキャッチします。この場合、必ず交換日直前に行いましょう。ただし大理石やコンクリートのたたきはNG。モップが使えない材質のたたきは、水で湿らせた新聞紙をゴルフボール大に丸めてまき、ほうきで掃くと、ホコリを舞い上げずに掃除できます。使用後のモップはビニール袋をかけて保管を。



天井など高い所の掃除はハンドルの長いハンドモップで



天井や照明など高い所にも1年の間にかなりの量の綿ボコリがたまります。そんな場所にはハンドルの長いハンドモップが便利。ダストコントロールモップなら、軽くなでるだけでホコリを取るの、照明のかさなど見えにくい部分も軽々と掃除できます。

ステキな女性のための | 心とカラダの処方箋

Have a Happy Winter!

しっかり風邪対策をして、あたたかい冬を。

To Bring

カワイイのに自分を守ってくれる、いつも持ち歩きたいアイテムたち



ポケットからさっと出して、お手軽に使える携帯石鹸。いつでも手が清潔に保てます。パッケージもスマート!

アンティアン携帯石鹸 ケース入りツブツブハンドソープ ユーカリ ¥350



① エレガントブルーム (大きめサイズ、立体型) ¥800
② プレゼンピンク (大きめサイズ、立体型) ¥680
③ ブルーラインズ (大きめサイズ、立体型) ¥680



首をあためると、手足の血行がよくなって冷え症にも効果的なのだから! スポリかぶるだけで、ぬくぬく風邪予防。もちはだネックウォーマー 各 ¥1,050

At Home

おうちで心地よく自分をあたためてくれるアイテムたち



着ている感がないぐらい、縦横斜めにも大きく伸縮する素材で、肌に気持ちよく馴染みます。インナーとしてもアウターとしても活躍のあったかアイテム。もちびたロンシャツ (ちえりー) ¥2,940

おなかを冷やさないのは、冬の鉄則。キュートだからそのまま部屋着にするのもマル。もちびたショールパン (ちよこ) ¥1,785



繊維自身が発熱してカラダをあたためる保温素材だから、寒い冬の、強力重ね着アイテムです。もちびたキャミ (あーもんど&くろ) ¥2,310

あたたかさを追求した機能が詰まった、ありがた〜いソックス。足をあたためて、風邪知らずになる! ポカポカソックス (ワインレッド) ¥2,100



裏はふかふかの起毛

Have a break 身体をあたためるフードやサプリでほっと一息、健康気分。



身体をあたためる作用のある生姜をスライスして、スイーツ感覚で。ヨーグルトに混ぜてもGood! 生姜でPo 30g ¥263, 60g ¥389

佐伯チズさんもおすすめ! お取り寄せマスターの佐伯チズさんの書籍にも、生姜でPoが掲載「きれいになるお取り寄せ」(講談社+α文庫) ¥720



美と健康のために摂りたいニンニク。無臭だから、時を選ばずに毎日ニンニク・パワーがもらえます。パワーサチヴァミンUファイン ¥5,250

アンティアン

自然と植物由来の原料だけにこだわった手作り洗顔石鹸から、石鹸シャンプー、キッチンソープまで、品揃え豊富な手作り石鹸専門店。問) <http://www.untiens.jp/>

Pico デザインマスク・コレクション

Picoとは、くじゃくの意味。くじゃくのように、色とりどりのオシャレで毎日が楽しくなるマスクを、販売している。問) <https://secure.shop-pro.jp>

もちはだ

こだわりの肌着と靴下の店。素材を第一に考え、着心地を追求。機能性もファッション性も高い逸品を扱っている。問) <http://www.mochihada.co.jp/>

イトク食品

各地の良質な食材を活かした、身体によい食品を企画、販売。取扱商品の幅は広い。問) <http://itokufood.info/>

チャームカフェ

すべての世代の女性たちの、健康とみずみずしい美しさを提供するべく、身体に美味しい健康食品を製造、販売。問) <http://www.charmcafe.com/>

※商品は税込価格です。

脳でひも解く心理学

どうしても苦手な人と接しなくてはならないとき……。ただ気が滅入るだけの自分から脱して、前向きなトライをしてみませんか？

第八回

「人付き合いの極め方」

相手の良いところを見出す努力を

苦手な人と付き合わなくてはならない状況は、誰も必ずあることです。どんな相手でも、うまく接することができます。なかなかそうもいかないのが人間です。でもどうせなら、上手に付き合いたい。そのためには、簡単に言うとはやはり「自分がポジティブに考える」しかありません。「嫌だな」と思いながら接していても何にもなりません。せめて何か良いところを見出そうと思って付き合う。その姿勢が非常に大事で、相手の嫌な部分をポジティブに考えるという時間こそが重要なのです。

軽度のストレスが脳を強くする

苦手な人と付き合うとストレスが発生します。敵対関係は、脳内にノルアドレナリン^{*1}やコルチゾール^{*2}をつくり、



ストレスをかけてきます。その状態が長く続くと脳にダメージを与えてしまうため、嫌な人間を避けるという行為に出るのです。しかしそれが出来ない場合は、ストレスに打ち勝つ自分をつくるしか方法はありません。ストレス免疫という言葉がありますが、軽度のストレスを耐え抜くことにより、逆に脳が強くなるとも言われています。ポジティブな考えが、強い脳をつくり、いい人付き合いを極めるコツなのです。

- *1 ノルアドレナリン … 神経伝達物質。ストレスホルモンの一種であり、脳に影響する。
- *2 コルチゾール … 炭水化物、脂肪、およびタンパク代謝を制御するホルモン。ストレスに敏感に反応して分泌量が增加するため、これもストレスホルモンと呼ばれている。



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「女脳はまっすぐしか走れない」(発行所：(株)経済界)好評発売中。

サニクリーン インフォメーション
これピカ **年末大掃除!**

大掃除用商品もサニクリーンにおまかせ!

- クリーンクロス**
洗剤いらずで汚れもスッカリ
- ガラス用洗剤**
プロユースの洗浄力
- 陶器水あかクリーンシート**
陶器の汚れにこの1枚!
- 炭ろ過オイルポット**
今号の「試してナットク!」でご紹介。年末のおもてなし料理もおまかせ
- セラ*ふゆ〜む「寅」**
素焼きタイプのかわいい芳香剤。ラベンダーの香り
- 3点セット マグカップ・スプーン・おしぼり
- 「プーさんティータイムセット」プレゼントを実施中!
- 2010年千支・寅期間限定発売

その他、色々な商品を取りそろえておりますので、お気軽におたずねください。

ENQUETE 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 ソニーウォークマン NW-S745K 16GB **2名様**



豊かな音質はもちろん、電車内でも快適なノイズキャンセリング機能付き。スピーカーが付属し、家でもゆったりと音楽が楽しめます。シックなカラーは持つだけでおしゃれ度アップ!

商品の色の選択はお任せください。

B賞 カシオエクスワード XD-SF6300 **2名様**

広辞苑などの辞典類から、11カ国トラベル会話集、英検・漢検コンテンツまで収録した電子辞書。メインパネルで複雑な漢字も手書き検索OK! これ一つあれば家族みんなで使えます。



C賞 長谷園「かまどさん」三合炊き **6名様**



伊賀焼の名窯「長谷園」の炊飯土鍋。面倒な火加減いらずで、かまどで炊いたようなふっくらご飯が食べられます。二重ぶたで吹きこぼれの心配もなし。炊き込みご飯もおいしく炊ける!

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**



女性ドライバーが直進する理由、浮気を見抜く観察力—奥深い「女脳」を解説。男女の違いを理解すれば時間短縮、解決力、交渉力がアップ。女脳を輝かせてより魅力的に!

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、ハガキに貼って送ってください。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。

サニ賞 トトロの タオルマフラー **20名様**

肌ざわりもよく、吸湿性にもすぐれた二重ガーゼの綿100%。寒さと紫外線から首を守ります。サイズ約 34 × 170cm



※こちらの商品は、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

2010年1月30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にのみ使用し、個人情報保護の観点からプレゼントの発送のみには使用いたしません。

<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

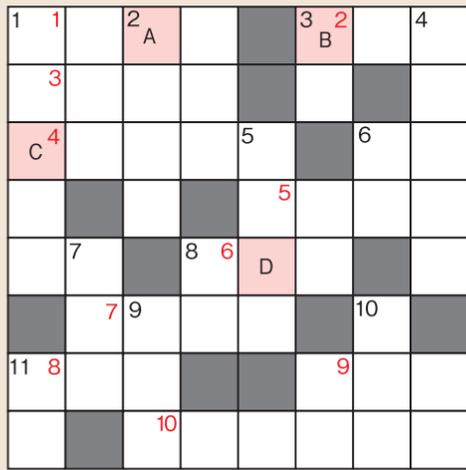
<裏面用紙> ↓ ハガキ裏面に貼ってください

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。外れた方の中から抽選でサニ賞商品2名様にプレゼント。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	<input type="checkbox"/> ①男性	<input type="checkbox"/> ②女性	年齢 □□
サニクリーン商品のご利用場所	<input type="checkbox"/> ①職場で <input type="checkbox"/> ②ご家庭で <input type="checkbox"/> ③両方で <input type="checkbox"/> ④利用していない		
サニクリーンご利用営業所名	□□□□□□□□□□		

ちよつとブレイク CROSS X ワード

ちよつとひと休み。そんなときは、クロスワードパズルで頭のコリをほぐしませんか?

A~Dの言葉を組み合わせ、ひとつのキーワードを作ってください。(答えは下にあります)



答え

ヨコの鍵

- 日本の国の唯一の立法機関、○○○○議事堂でひらかれます
- 軸木に薬剤が付いていて、擦って発火させる道具
- ドーナツ版と呼ばれていました
- いい子にしていたらプレゼントがもらえます
- 聞き手のこと
- 中東の国…
- シンガー・ソングライター…「結婚しようよ」
- 薪を使って暖まりましょう
- 旅行雑誌
- カラヤンは…です

タテの鍵

- 美術品や切手などの収集家
- 車で音楽を聴きたいですね
- 川魚の代表です
- 華やかな応援団員
- 世界のマイケルの代表作です
- パウダーのこと
- 昔の家の屋根はこれでした
- 女性より男性に「言葉です」
- 歌舞伎の裏方さん
- お正月に遊びました
- 建設中止で世論をさわがせています

- Q1. 今号の「サニクリーンライフ」で興味を持った記事は?(〇はいくつでも)
- ① 今すぐ実践! 地震に備えて用意しよう!
 - ② 試してナットク!
 - 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 ちよつとブレイクcrossワード
 - 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. ご家庭での「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。

※本誌掲載の商品の中には、現在、一部の地域で取扱いし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.08
2009年12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。

〒108-8350 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル