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 57
SaniSMILE
SPRING 2022

正しい姿勢で座れば疲れにくい

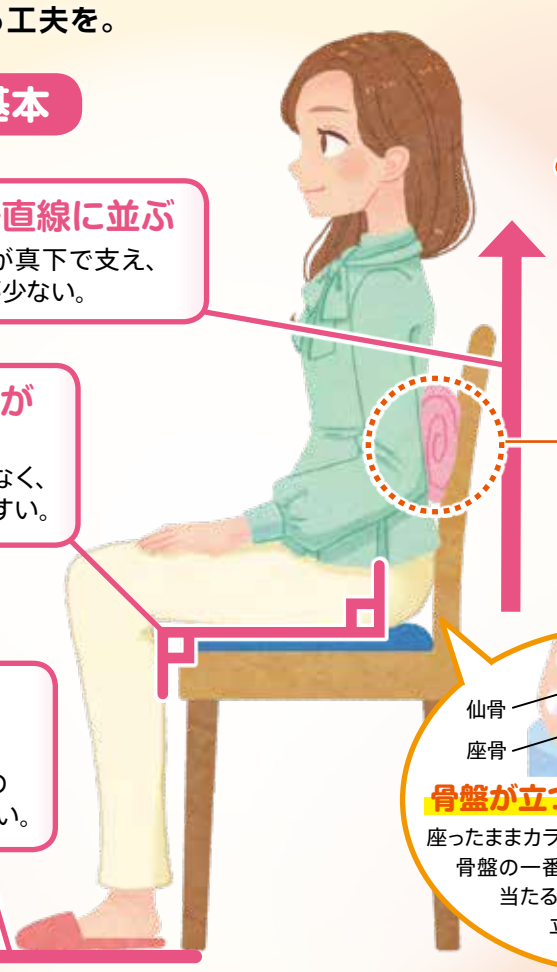
カラダにやさしい 座り方講座

日本人が座っている時間は1日平均約7時間。普段カラダに負担をかける座り方をしていると腰痛などの不調の原因に。今回は正しい座り方の基本や場面別の座り方のコツをご紹介します。

正しい座り方を実践して不調を解消!!

座り方で意識したいのは背筋より腰（骨盤）。腰をまっすぐ立てて座ると連動して背筋も伸び、姿勢が保ちやすくなります。腰を立てて座る簡単な方法は、椅子の背もたれの奥にお尻を入れるように深く腰かけてから、上体を起こせばOK。腹筋が弱いと腰が後ろに傾き背中が丸まりやすいので腰を支える工夫を。

正しい座り方の基本



1 耳、肩、股関節が一直線に並ぶ
頭の重みを背骨や骨盤が真下で支え、肩や腰の筋肉への負担が少ない。

2 股関節、膝の角度がそれぞれ90度
カラダに最も負担が少なく、筋肉のバランスが取りやすい。

3 足の裏をしっかり床につける
上半身が安定し、太ももの筋肉にも負担がかからない。

アドバイス
腹筋が弱い人は丸めたタオルなどを背もたれに挟み、腰を後ろから支えると安定します。背もたれに寄りかかると腰が傾きやすいのでNG。

骨盤が立つ状態を自分で確認!
座ったままカラダを前後に傾けてみましょう。骨盤の一番下の突起（座骨）が椅子に当たる感覚があれば骨盤が立った状態です。

カラダの不調を感じる方、こんな座り方をしていませんか？

筋力不足などから崩れた姿勢に。
ラクに感じてもカラダには負担がかかっています。

首や肩がこる
猫背タイプ
背中が丸まり、前に出た頭を首の筋肉で支えるため首の痛みや肩こりに。

腰が痛む
反り腰タイプ
骨盤が前に傾きすぎ、腰に大きなストレスがかかるため腰痛の原因に。

背中が疲れる
仙骨座り・スマホ座り
椅子に肩でもたれると首や背中、腰に負担がかかり、内臓も圧迫します。

パソコンを使うときの座り方のコツ

パソコンを使うときの姿勢も上に紹介した「正しい座り方」が基本になります。ただし、パソコン作業ならではのコツもあるので、それをいくつかご紹介します。

目線は水平か、やや下に（下方15度まで）
頭と首が前に傾かず、まっすぐな姿勢を保てます。

肘の角度は90度以上
肘を前に出すほどカラダが傾きます。肩の筋肉が緊張しない角度に。

腕・肘は肘かけで支える
腕にかかる重さを減らし、肩への負担を少なくします。

床に座るときのコツ

座り方に合わせて工夫すると姿勢が崩れずラクに座れます。時々座り方を変えて膝や股関節を緩めると◎。正座を崩し膝を片側に傾ける「横座り」は、骨盤のゆがみにつながるので避けましょう。

正座
骨盤が立ち腰にやさしい座り方。膝が痛む人は丸めたバスタオルを両かかとの間に挟んだり、座布団を膝裏に挟むと◎。

あぐら
背中が丸まり猫背になりがち。折った座布団をお尻の下に敷くと、骨盤が立ち背筋が伸びます。

長座
上半身を支えにくく疲れやすいので、片膝を立てたり、座椅子＋丸めたタオルなどで腰を支えると◎。

Sanikleen
https://www.sanikleen.co.jp/

イラストレーション／オオウラシオリ

サニクリーン商品がもっと好きになる イラストコラム

モップ交換日前ならラクできる! お家の外周り掃除

"お家の外周り掃除"は億劫…。
それなら、交換日前のモップで汚れに触らずラクしちゃおう!
モップの糸に特殊な加工がされていて、交換日前でもまだまだホコリを吸着するので、外周り掃除でも大活躍! 最後のお楽しみとしてぜひお試しください。

一軒家なら…

門扉の柵やポストなども手軽に掃除できます!

愛され商品 PICK UP!

伸縮自在のハンディモップ ネオフリーボーRプラス

届かないところにもラクに手が届く!

先端をはずせば、ハンディモップに!

サイズ／モップ:20×15㎝以上(糸長含む)
ハンドル:最短時約56㎝、最長時約80㎝ 取り外し式ハンディ:約30㎝

フロアモップ ネオシャルティ

おそうじに負担をかけない"重量バランス"

スリムなボディ、ポールは左右に180度ターン!

サイズ／モップ:53×27㎝以上(糸長含む) ハンドル:約129㎝

※上記商品は白木や大理石には使用できません。

まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

RECIPE 1

旬の食材を牛肉で巻いてごちそうに

肉巻きたけのこの照り焼き

材料(4人分)

ゆでたけのこ(または水煮)	200g
牛薄切り肉	250g
塩・片栗粉	適量
サラダ油	適量
彩り野菜・白ごま	各適量
A: 醤油・みりん・酒	各大さじ2
砂糖	大さじ1

つくり方

1. ゆでたけのこは細長く切る。
2. 牛薄切り肉を広げて軽く塩と片栗粉をふり、1に巻いたら端に片栗粉をつけてとじる。
3. サラダ油を熱したフライパンに2を巻き終わりを下にして入れ、表面を焼いたら、よく混ぜたAを加えて煮詰める。
4. 牛肉に火が通ったら、彩り野菜とともに器に盛りつけ、白ごまをふる。

つくりおきのポイント

たけのこは薄く切ると冷凍してもスカスカになりません。

保存期間の目安
冷蔵:3〜4日／冷凍:3週間

RECIPE 2

マヨ×ケチャップのコンビで味つけカンタン

えびとアスパラのオーロラソース炒め

材料(4人分)

むきえび	300g
塩・こしょう	各適量
片栗粉	大さじ2
アスパラガス	4本
にんにく	1かけ
サラダ油	適量
A: マヨネーズ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

つくり方

1. むきえびは背わたを取って塩と片栗粉(各分量外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いて塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
2. アスパラガスは5㎝長さの斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、アスパラガスを入れて軽く炒めたら、1を加えて炒める。
4. 中まで火が通ったらよく混ぜたAを加えて全体に絡め、器に盛りつける。

つくりおきのポイント

えびに片栗粉をもみ込むことでパサつきを防ぎます。

保存期間の目安　冷蔵:3〜4日／冷凍:3週間

※記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

サニクリーン商品がもっと好きになる イラストコラム

モップ交換日前ならラクできる! お家の外周り掃除

"お家の外周り掃除"は億劫…。
それなら、交換日前のモップで汚れに触らずラクしちゃおう!
モップの糸に特殊な加工がされていて、交換日前でもまだまだホコリを吸着するので、外周り掃除でも大活躍! 最後のお楽しみとしてぜひお試しください。

一軒家なら…

門扉の柵やポストなども手軽に掃除できます!

愛され商品 PICK UP!

伸縮自在のハンディモップ ネオフリーボーRプラス

届かないところにもラクに手が届く!

先端をはずせば、ハンディモップに!

サイズ／モップ:20×15㎝以上(糸長含む)
ハンドル:最短時約56㎝、最長時約80㎝ 取り外し式ハンディ:約30㎝

インテリアフロアモップ リーモ

片手で使えるほどの軽さで疲れにくい!

スリムなボディ、ポールは左右に180度ターン!

サイズ／モップ:40×18㎝以上(糸長含む) ハンドル:約102㎝

※上記商品は白木や大理石には使用できません。

まとめてラクラク! つくりおきレシピ

まとめて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

RECIPE 1

旬の食材を牛肉で巻いてごちそうに

肉巻きたけのこの照り焼き

材料(4人分)

ゆでたけのこ(または水煮)	200g
牛薄切り肉	250g
塩・片栗粉	適量
サラダ油	適量
彩り野菜・白ごま	各適量
A: 醤油・みりん・酒	各大さじ2
砂糖	大さじ1

つくり方

1. ゆでたけのこは細長く切る。
2. 牛薄切り肉を広げて軽く塩と片栗粉をふり、1に巻いたら端に片栗粉をつけてとじる。
3. サラダ油を熱したフライパンに2を巻き終わりを下にして入れ、表面を焼いたら、よく混ぜたAを加えて煮詰める。
4. 牛肉に火が通ったら、彩り野菜とともに器に盛りつけ、白ごまをふる。

柔らかい牛肉にたけのこのサクサク食感がアクセント

つくりおきのポイント

たけのこは薄く切ると冷凍してもスカスカになりません。

保存期間の目安
冷蔵:3〜4日／冷凍:3週間

プリプリのえびに甘酸っぱいオーロラソースが絡む

RECIPE 2

マヨ×ケチャップのコンビで味つけカンタン

えびとアスパラのオーロラソース炒め

材料(4人分)

むきえび	300g
塩・こしょう	各適量
片栗粉	大さじ2
アスパラガス	4本
にんにく	1かけ
サラダ油	適量
A: マヨネーズ	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

つくり方

1. むきえびは背わたを取って塩と片栗粉(各分量外)をもみ込み、水洗いする。水気を拭いて塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
2. アスパラガスは5㎝長さの斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、アスパラガスを入れて軽く炒めたら、1を加えて炒める。
4. 中まで火が通ったらよく混ぜたAを加えて全体に絡め、器に盛りつける。

つくりおきのポイント

えびに片栗粉をもみ込むことでパサつきを防ぎます。

保存期間の目安　冷蔵:3〜4日／冷凍:3週間

※記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

おそうじマイスターがアドバイス

クイズで学ぶ 新おそうじ術

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマイスター』取得研修会、企業・法人対象の「おそうじ教室」の開催支援を担っています。『おそうじマイスター』活動の普及を通して、地域社会の皆さまを支えてまいります。

『おそうじマイスター』
管理サポート本部 人材開発室 松倉（まつくら） 和輝（かずき）

今回のテーマ

あると便利なおそうじアイテムが知りたい!

おそうじアイテムには適材適所があります。汚れの性質に合ったアイテムを使えば効果はてきめん!
そこで、どのシーンにどんなアイテムが役立つのかを考えてみましょう。

Q1 クエン酸はどんなおそうじシーンで役立つの?

- A ドアの取っ手のおそうじ
- B コンロ周りのおそうじ
- C シンクや蛇口のおそうじ

水あかや尿汚れなどのアルカリ性の汚れ落としに活躍

汚れには酸性とアルカリ性のものがあり、反対の性質のものを使用すると効果的。クエン酸を水に溶かすと酸性となり、アルカリ性の汚れに効果あり。具体的には、シンクや蛇口、鏡についた水あかや、便器内の尿汚れ、石けんカスなどです。塩素系の製品（塩素系漂白剤やカビ取り剤）と混ざると塩素ガスが発生して危険なので、同時・連続の使用は避けましょう。

よって・・・答えは **C**

Q2 本棚や家電周りのホコリをすばやく除去する効果的なアイテムは?

- A ハンディモップ
- B 濡れぞうきん
- C 中性洗剤

乾いた汚れを濡らして除去するのは逆効果

汚れには、さまざまな状態・性質のものがあります。本棚や家電周りに溜まったホコリのように“軽く乗っているだけの乾いた汚れ”は、払うだけでキレイになります。乾いた状態のまま、ホコリが舞い上がらないようにハンディモップで絡め取るのがベスト。濡らしてしまうと汚れがペースト状になり、取り除きにくくなります。

よって・・・答えは **A**

Q3 重曹はどんなおそうじシーンで役立つの?

- A フローリングのおそうじ
- B 便器のおそうじ
- C 鏡のおそうじ

皮脂や油汚れなどの酸性の汚れに効果があります

重曹を水に溶かすと弱アルカリ性となり、皮脂や油汚れといった酸性の汚れ落としに役立ちます。フローリングの皮脂汚れやドアの取っ手についた手あか、コンロ周りや魚焼きグリルの庫内のおそうじなどに最適。
お湯500mlに重曹大さじ1を溶かして吹きかけて使うほか、重曹：水＝3:1の割合で混ぜてペースト状にすれば研磨剤効果も期待できます。

よって・・・答えは **A**

『おそうじマイスター』とは…サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」を採用し、おそうじの正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマイスター』の称号が与えられます。 ※『おそうじマイスター』と「おそうじマイスターの星形マーク」は、サニクリーンの登録商標です。

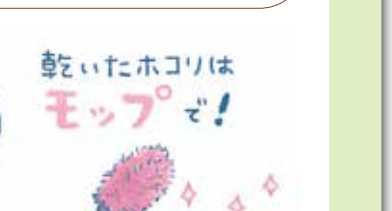
こんなに変わった!? 日本史 昔と今

―第3回―

令和・平成の日本史の教科書と、昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変わっていること、ご存じですか? 覚えていた日本史の常識が、今では通用しなくてビックリ! なんてことも。今すぐ最新の日本史の常識をチェックしましょう!

あの超有名史実が激変した!

鎌倉時代の始まりは 昔（イイハコ）1192年 → 今（イクニ）1185年



7年も早くなった鎌倉幕府の成立年

かつて歴史の授業では、1192年に鎌倉幕府が成立し、鎌倉時代が始まったと教えていました。この年に源頼朝（みなもとのよりとも）が征夷大将軍に任命されたことを鎌倉幕府の成立と捉えていたからです。ところが今の教科書では、その年数が1185年に変わり、歴史の新常識になりつつあります。というのも、頼朝は鎌倉に侍所（さむらいどころ）（武家時代の役所）を置いた1180年を皮切りに、1183年には朝廷により東国支配権を公認されるなど、徐々に自身を中心とする政治システムを構築。1185年には全国に守護・地頭を置き、実質的な支配権を確立したため、それを幕府成立と捉える学者が主流になったからです。ただ、鎌倉幕府の成立時期は、解釈により6説ほどあるため、今後も目が離せませんね。

源頼朝の肖像の解釈も大変化!

頼朝の肖像についても教科書での扱いに変化が。昭和世代で頼朝と聞けば、きりりと涼しげな目元が印象深い、京都・神護寺に伝わる肖像画を思い浮かべる人が多いでしょう。しかし1995年、あの肖像画は足利尊氏（あしかがたかうじ）の弟・直義（ただよし）だという新説を美術史家が唱えたことで別人説が浮上。結果、現在の教科書では、神護寺所蔵の肖像画を「伝源頼朝像」と断定を避ける表現にしたり掲載しなくなったりしています。その代わりに確実性の高い甲斐善光寺が所蔵する頼朝の木像を載せる教科書が増えているそう。頼朝のイメージも世代によって随分と変わるようです。

頼朝の死後、妻の北条政子の命でつくられたと伝わる「源頼朝坐像」。近年、頼朝の実像に最も近いとされている。

甲斐善光寺蔵

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 57

SaniSMILE

サニクリーン インフォメーション

YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとても大切。サニクリーンでは、正しい手洗い方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗いすることで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます!
お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!

https://youtu.be/Zq-itxifENM　サニクリーンチャンネル　検索

サニクリーンアカデミー主催

「サニエルおやこネイチャー楽校 ダンボールコンポストをつくろう!」を実施しました!

一般財団法人サニクリーンアカデミーでは昨年、お子さまを対象にコンポストをつくるイベントを開催しました(全3回Zoomで開催:2021年5月22日、7月17日、8月18日)。

このイベントは、おウチでダンボールコンポストをつくり、できた堆肥を使って野菜をつくるというもの。自分で一から堆肥をつくることで、家庭から出る生ごみの問題や生態系について、楽しく学んでいただくことができました。

サニクリーンアカデミーは、今後もこのような「体験」をしながらおそうじや自然環境について楽しく学べるイベント開催を予定しています。その際はぜひお子さまと一緒に参加されてはいかがでしょうか?

開催報告はこちらから!

サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!

サニクリーン東京 埼玉西営業所
サニフレンド歴 2年6ヵ月
佐藤 紗代(さとう さよ)さん

イチオシのサニクリーン商品は?

もともと私はおそうじが苦手で、洗面台の汚れもうまく落とせませんでした。ですが、「陶器水あかクリンシート」でこすると新品のようにピカピカになって、「キレイになったこの感動を伝えたい!」と、ビフォーアフターの写真を撮って、お客さまやママ友に紹介しました。それがご利用につながったことは私の大きな成功体験で、イチオシは今でもこの商品です。やはり紹介する際は実感をきちんと伝えることが大事ですね。

普段のお仕事で気をつけていることは?

このご時世なので当然ですが、衛生管理の徹底ですね。お客さまにお渡しする商品の仕分けをする前には必ず手洗いをし、集配中は頻繁にアルコールスプレーで手や車のハンドルなどを除菌。お客さま宅への訪問時は換気を意識しながら、長居しないようにしています。お話しする時間は短くなりますが、その代わりにメッセージカードに思いを書いてお渡しするなど、関係を維持できるように努めています。

そこに入るの何の文字? 同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。
(答えは下にあります)

1. ま□しょ□　ヒント:ウィークリーだったり、タワーだったり
2. □いあ□り　ヒント:こういう演技を期待しています
3. え□せ□ら　ヒント:その他いろいろ
4. □なぼ□　ヒント:偶然な幸運のこと

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからもできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけではなく、専用WEBサイトからもできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいてもけっこうですので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!

二次元コードからもアクセスできます➡
https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/sanismile57/

キリトリ線

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント57号係

〈宛先用用紙〉ハガキ表面に貼ってください

キリトリ線

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

「丘の上の菓子工房 The Sun 蔵人『菓子詰め合わせ』」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを○で囲んでください	YES　NO	「サニ賞」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを○で囲んでください	YES　NO
お名前			
ご住所	□□□-□□□□ 都道府県 市区郡		
電話番号	ー　ー		
性別	①男性　②女性	年齢	

アンケート

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は?(○はいくつでも)

① カラダにやさしい座り方講座
② サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム
③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
⑤ こんなに変わった!? 日本史 昔と今
⑥ サニクリーン インフォメーション
⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
⑧ 同じ文字入れクイズ
⑨ アンケートdeプレゼント　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. "おそうじの悩み"があれば、ご記入ください。

キリトリ線

〈裏面用用紙〉ハガキ裏面に貼ってください

アンケートにご協力ください アンケートdeプレゼント

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

「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!

丘の上の菓子工房 The Sun 蔵人「菓子詰め合わせ」 30名様

北海道旭川にて、菓子づくりを続ける「The Sun 蔵人」の銘菓17個の詰め合わせ。自然豊かな土壌で育った素材を生かしたお菓子を、一度に楽しめます。

●内容:蔵生(ミルク生チョコ)1個、蔵生(ホワイト生チョコ)1個、蔵生(アーモンド)1個、豊穣蔵 2個、あずチャン1個、かぼチャン1個、蔵いちご2個、蔵〇2個、向日葵蔵2個、林檎の蔵2個、陽だまり蔵2個
●賞味期限:発送日を含めて約7日〜60日間(商品により異なります)

※写真はイメージです。

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)

サニエル QUOカード 1,000円分 10名様

盲導犬チャリティーグッズ
榮太樓ひとくち煉りようかん 15名様

あずき、小倉白小豆、黒糖、抹茶、ほうじ茶の5種類の味が楽しめます。食べきりサイズの個包装がうれしい。

株式会社サニクリーンは、(一社)盲導犬総合支援センターを通じて補助犬及び障がい者の社会参加を応援しています。

応募要領

ハガキの場合 左の〈**裏面用用紙**〉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。宛先は左の〈**宛先用用紙**〉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。

WEB の場合 左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えております。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

※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)」の両誌をあわせた人数となります。※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にのみ使用し、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。

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱っていないサービス・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

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。

答え:❶まんしょん ❷たいあたり ❸えとせとら ❹たなぼた

サニスマイル　2022 Vol.57
2022年3月1日発行
発行／(株)サニクリーン　発行部数／20万6千部

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
東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階
〒103-8256 ☎03-3276-7277
一般社団法人 日本ダストコントロール協会 会員

SS57-S

サニクリーン インフォメーション

YouTubeのサニクリーンチャンネルで「30秒手洗い」の動画を公開中!

「どんぐりころころ」で手洗いしよう!

毎日何気なく行っている手洗いも、健康管理にとても大切。サニクリーンでは、正しい手洗い方法を紹介した「手洗い動画」をYouTubeのサニクリーンチャンネルで公開中です。童謡「どんぐりころころ」を歌いながら手洗いすることで、ウイルス数の減少に効果的な「30秒手洗い」が簡単に楽しくできてしまいます!
お子さまでもわかりやすい内容のため、ご家族みんなで動画を観ながら楽しく手洗いしてみましょう!

https://youtu.be/Zq-itxifENM　サニクリーンチャンネル　検索

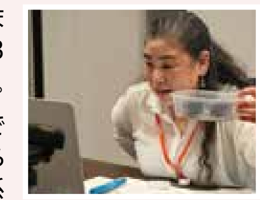
サニクリーンアカデミー主催

「サニエルおやこネイチャー楽校 ダンボールコンポストをつくろう!」を実施しました!

一般財団法人サニクリーンアカデミーでは昨年、お子さまを対象にコンポストをつくるイベントを開催しました(全3回Zoomで開催:2021年5月22日、7月17日、8月18日)。

このイベントは、おウチでダンボールコンポストをつくり、できた堆肥を使って野菜をつくるというもの。自分で一から堆肥をつくることで、家庭から出る生ごみの問題や生態系について、楽しく学んでいただくことができました。

サニクリーンアカデミーは、今後もこのような「体験」をしながらおそうじや自然環境について楽しく学べるイベント開催を予定しています。その際はぜひお子さまと一緒に参加されてはいかがでしょうか?

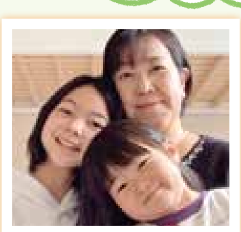


開催報告はこちらから!

サニフレンドさん interview

仕事のことや、お客さまとのエピソードなどをお聞きしました!

全国各地のサニフレンドさんに直撃インタビュー!!



サニクリーン東京
埼玉西営業所

サニフレンド歴
2年6ヵ月

佐藤 紗代(さとう さよ)さん

イチオシのサニクリーン商品は?

もともと私はおそうじが苦手で、洗面台の汚れもうまく落とせませんでした。ですが、「陶器水あかクリンシート」でこすると新品のようにピカピカになって、「キレイになったこの感動を伝えたい!」と、ビフォーアフターの写真を撮って、お客さまやママ友に紹介しました。それがご利用につながったことは私の大きな成功体験で、イチオシは今でもこの商品です。やはり紹介する際は実感をきちんと伝えることが大事ですね。

普段のお仕事で気をつけていることは?

このご時世なので当然ですが、衛生管理の徹底ですね。お客さまにお渡しする商品の仕分けをする前には必ず手洗いをし、集配中は頻繁にアルコールスプレーで手や車のハンドルなどを除菌。お客さま宅への訪問時は換気を意識しながら、長居しないようにしています。お話しする時間は短くなりますが、その代わりにメッセージカードに思いを書いてお渡しするなど、関係を維持できるように努めています。

そこに入るの何の文字? 同じ文字入れクイズ

空欄(□)に同じ平仮名1文字を入れて言葉を完成させてください。
(答えは下にあります)

1. ま□しょ□　ヒント:ウィークリーだったり、タワーだったり
2. □いあ□り　ヒント:こういう演技を期待しています
3. え□せ□ら　ヒント:その他いろいろ
4. □なぼ□　ヒント:偶然な幸運のこと

「アンケートdeプレゼント」の応募が専用のWEBサイトからもできるようになりました!

「アンケートdeプレゼント」の応募が、ハガキだけではなく、専用WEBサイトからもできるようになりました。右記URLにアクセスいただき、画面に従って入力してください。どちらから応募いただいてもけっこうですので、ぜひ皆さまの声をお聞かせください!

二次元コードからもアクセスできます➡

https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/sanismile57/

キリトリ線

〈宛先用用紙〉ハガキ表面に貼ってください

〒103-8256 東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階

株式会社サニクリーン

「サニスマイル」アンケートdeプレゼント57号係

キリトリ線

〈裏面用用紙〉ハガキ裏面に貼ってください

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

「丘の上の菓子工房 The Sun 蔵人『菓子詰め合わせ』」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを○で囲んでください　YES　NO		「サニ賞」を希望する 「YES」か「NO」のどちらかを○で囲んでください　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	

アンケート

Q1. 今号の「サニスマイル」で興味をもった記事は?(○はいくつでも)

① カラダにやさしい座り方講座
② サニクリーン商品がもっと好きになるイラストコラム
③ まとめてラクラク! つくりおきレシピ
④ クイズで学ぶ 新おそうじ術
⑤ こんなに変わった!? 日本史 昔と今
⑥ サニクリーン インフォメーション
⑦ サニフレンドさんに「直撃インタビュー!!」
⑧ 同じ文字入れクイズ
⑨ アンケートdeプレゼント　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. “おそうじの悩み”があれば、ご記入ください。

キリトリ線

アンケートにご協力ください アンケートdeプレゼント

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

「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!

丘の上の菓子工房 The Sun 蔵人「菓子詰め合わせ」 30名様

北海道旭川にて、菓子づくりを続ける「The Sun 蔵人」の銘菓17個の詰め合わせ。自然豊かな土壌で育った素材を生かしたお菓子を、一度に楽しめます。

●内容:蔵生(ミルク生チョコ)1個、蔵生(ホワイト生チョコ)1個、蔵生(アーモンド)1個、豊穣蔵 2個、あずチャン1個、かぼチャン1個、蔵いちご2個、蔵○2個、向日葵蔵2個、林檎の蔵2個、陽だまり蔵2個
●賞味期限:発送日を含めて約7日～60日間(商品により異なります)

※写真はイメージです。

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)

サニエル QUOカード 1,000円分 10名様

盲導犬チャリティーグッズ
榮太樓ひとくち煉りようかん 15名様

あずき、小倉白小豆、黒糖、抹茶、ほうじ茶の5種類の味が楽しめます。食べきりサイズの個包装がうれしい。

株式会社サニクリーンは、(一社)盲導犬総合支援センターを通じて補助犬及び障がい者の社会参加を応援しています。

応募要領

ハガキの場合　左の〈**裏面用用紙**〉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。宛先は左の〈**宛先用用紙**〉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。

WEBの場合　左上にある内容をご確認ください。

※住所不備で配達できないケースが増えております。応募の際には、番地や部屋番号の抜け漏れがないかを必ずお確かめください。

※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)」の両誌をあわせた人数となります。※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にのみ使用し、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。

応募締め切り:2022年5月2日(月)当日消印有効

※本誌掲載の商品のなかには、現在、一部の地域で取り扱っていないサービス・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

株式会社 サニクリーン甲信越

フリーダイヤル 0120-86-3290(ハロー サニクリーン)

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。

サニスマイル　2022 Vol.57
2022年3月1日発行
発行/(株)サニクリーン　発行部数/20万6千部

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
東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階
〒103-8256 ☎03-3276-7277
一般社団法人 日本ダストコントロール協会 会員

答え:❶まんしょん ❷たいあたり ❸えとせとら ❹たなぼた

SS57-K