

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 63
Sani SMILE
AUTUMN 2023

暮らしの満足度をアップ 家事マネジメントのすすめ

終わりのない毎日の家事も見直すことで効率化でき、自分の時間や気持ちに余裕を生み出せる可能性が。今回はビジネスの世界で注目されているタイムマネジメントを家事に当てはめた、家事の時間管理術をご紹介します。



家事マネジメントの 5ステップ

家事に追われていると、「時間が足りない」「することが多すぎる」という悩みがつきもの。次の5つのステップで、家事のスケジュールリングとタスク管理をしてみましょう。

1 家事を見える化

最初にどんな家事があるかを可視化します。掃除、洗濯、料理、育児、その他と大きなカテゴリーに分け、そのなかの具体的な家事内容を1枚の付箋にひとつずつ書き出しましょう。各家事に要する時間も書きます。

家事のカテゴリーごとに付箋の色を変えるとわかりやすい!

洗濯物分別 5分	風呂掃除 10分
洗濯機回す 3分	掃除機かけ 20分

ヒント
各家事にかかる時間はストップウォッチで正確に測ると、意外と短い・長いなど発見があっておすすめ。

4 実行してうまくいかない点は改善

スケジュールが完成したら実行してみます。案外、予定通りいかず、時間が足りないと感じるかもしれません。その場合、他の時間帯や別日に移動できる家事はないか、家族など他の人にまかせられないかなどを検討し、再度、ホワイトボードに翌日のスケジュールをつくり直します。

ヒント
右の例では余裕時間が7分しかありません。実行してみると、もう少しゆとりをもたせる調整が必要だとわかります。

「夕食の下準備」は帰宅後でもいいかも

2 今日すること、しなくてもよいことに分ける

家事には名もなきタスクがたくさんあります。あれもこれも同時進行とはいかないため、①の付箋に優先順位をつけ、「今日すること」と「今日しなくてもよいこと」に分類します。

今日すること	今日しなくてもよいこと
朝食準備 20分	床拭き 20分
風呂掃除 10分	部屋の片づけ 15分

ヒント
“今日しなくてもよいこと”とは、例えば、毎日しなくても困らない家事、誰かにお願いできる家事などが該当。

3 1日のスケジュールに落とし込む

②で“今日すること”に分類した付箋を1日の予定に落とし込みます。ホワイトボードの縦方向に時間軸を書き、例えば起床から出勤までの時間帯で、家事タスクの付箋を着手順に並べて予定を立ててみましょう。スケジュール帳やノートを使ってもOK。



記入例

“今日しなくてもよいこと”に分類した付箋は、いつでも予定に入れられるよう貼っておく

○月○日

今日しなくてもよいこと
床拭き 20分 部屋の片づけ 15分

時刻

6 起床

洗濯物分別 5分	朝食の準備 20分	夕食の下準備 10分
洗濯機回す 3分	子どもを起こす 5分	

7 朝食をとる 20分

決まっている予定は、直接書き込む

朝食片づけ 5分	食洗機にセット 5分
洗濯物干し 20分	身だしなみ 20分

8 出勤

5 週・月ごとの家事スケジュール管理へ

①～④を繰り返して、毎日の家事がうまく回るようになれば、週ごと・月ごとの家事タスクをスケジュールしてみましょう。週間や月間で見れば、先送りできる家事や回数を減らせる家事も出てくると同時に、必ず予定通りに行おうという気持ちになれます。



家事をラクにする大事なポイント

- ✓ 家族で共有し、分担する
- ✓ 完璧を目指さない
- ✓ 全力投球しない
- ✓ うまく回る環境を整える (家事動線を考える、時短家電の導入など)



家事の時短アイデア

洗濯物の分別

“ドライ洗い” “ふつうの洗濯” “色が出るモノ” など、入れ物を分けて用意し、脱いだとき、その人に分けてもらう。



ついで掃除

洗顔のついでに洗面台や蛇口をスポンジなどで磨く。洗顔後、顔を拭いたタオルで鏡も拭く。



家に汚れを持ち込まない！玄関のキレイをサポート

玄関マット

サニマットアーチ & サニマットアルテ

うれしいポイントをご紹介します！

サニマットは レンタルサービス

洗う手間が無いのでラクちん！定期交換でいつでもキレイなマットを

4週間ごとにキレイな商品とお取り替え



頼もしい ブラッシング力

靴底の汚れをしっかりとらき出してキャッチ！



快適な暮らしのために

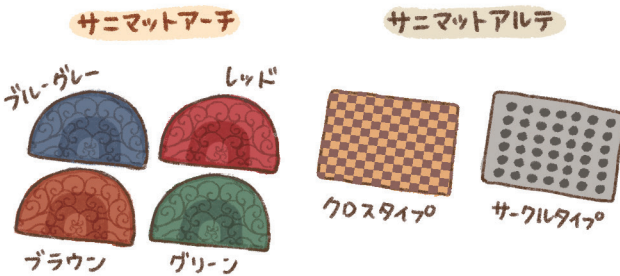
ソフトな踏み心地のおしゃれなデザインマットで足元から気持ちよく♪



玄関への汚れの侵入を防ぎます*

※軽減できる汚れの種類
土砂汚れ、子どもの靴跡、泥水汚れなど

合わせやすいデザインカラーを揃えました！



現在、一部の地域で取り扱いがないカラーもありますので、詳しくはお客さま係におたずねください。

マットの交換で玄関のキレイをキープ

専任がいるだけで

キレイをキープ

お掃除がラクに！



サニマット アーチ&アルテ うれしいポイント

もっと！

サニマット アーチ



ブルーグレー サイズ/横92×縦62cm以上

サニマット アルテ

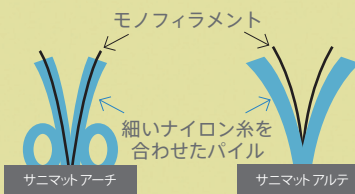


クロスタイプ サイズ/横85×縦70cm以上



サークルタイプ

汚れをかき出すヒミツは「ナイロンの糸」！



「モノフィラメント」という極太ナイロンの糸が靴底の汚れをかき出します。

2306-22KH

また食べたくなる！

リピートおかず

簡単につくれておいしい、リピートしたくなること請け合いの料理レシピをご紹介します。さっそく今晚のおかずどうぞ！

※電子レンジ調理の加熱時間は火の通り具合を見て適宜調節してください。

さつまいものジャーマンポテト

材料(2人分)

- さつまいも … 小1本(約250g)
- 玉ねぎ … 1/2個
- ベーコン … 4枚(約70g)
- しめじ … 1/2パック
- オリーブ油 … 適量
- コンソメスープのもと … 小さじ1
- 塩・こしょう … 各適量
- 刻みパセリ … 適量

※作り方

- さつまいもは一口大に切って水に浸した後、軽く水気を切ってラップをかけ、電子レンジで加熱する(500Wの場合5~6分)。玉ねぎは8mm幅、ベーコンは一口大に切り、しめじは小房に分ける。
- フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、透き通ってきたらベーコン、しめじを加えて炒める。
- さつまいもを加えて焼き色がつくまで炒め、コンソメスープのもと、塩・こしょうで味を調え、器に盛りつけて刻みパセリを散らす。



さつまいもの甘さとベーコンの塩気が絶妙にマッチ

カツオのガーリックレアステーキ

表面は香ばしく中はレアにんにくの香りがアツセント

材料(2人分)

- カツオ … 1サク(200~250g)
- 塩・こしょう … 各適量
- にんにく … 2片
- オリーブ油 … 適量
- 長ねぎ(刻み) … 適量
- 彩り野菜 … 適量
- A 醤油 … 大さじ1と1/2
- みりん … 大さじ1
- 酢 … 大さじ1

※作り方

- カツオは塩・こしょうをふる。にんにくは薄くスライスする。
- オリーブ油を入れたフライパンでにんにくを炒め、色づいたら取り出す。
- ②のフライパンにカツオを入れて表面を各面30秒ずつ焼き、焼き色がついたら取り出して食べやすい大きさに切る。
- ③のフライパンの汚れを拭き取ってAを入れ、煮詰めてタレをつくる。器に③、②のにんにく、長ねぎ、彩り野菜を盛りつけ、タレをかける。





意外と知らない毎日のお掃除に役立つ知識をマスターしましょう!

おそうじマスターと学ぶ

暮らしのおそうじ教室

本コーナーの監修や社員対象の『おそうじマスター』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。



『おそうじマスター』管理サポート本部 人材開発室 松倉 和輝

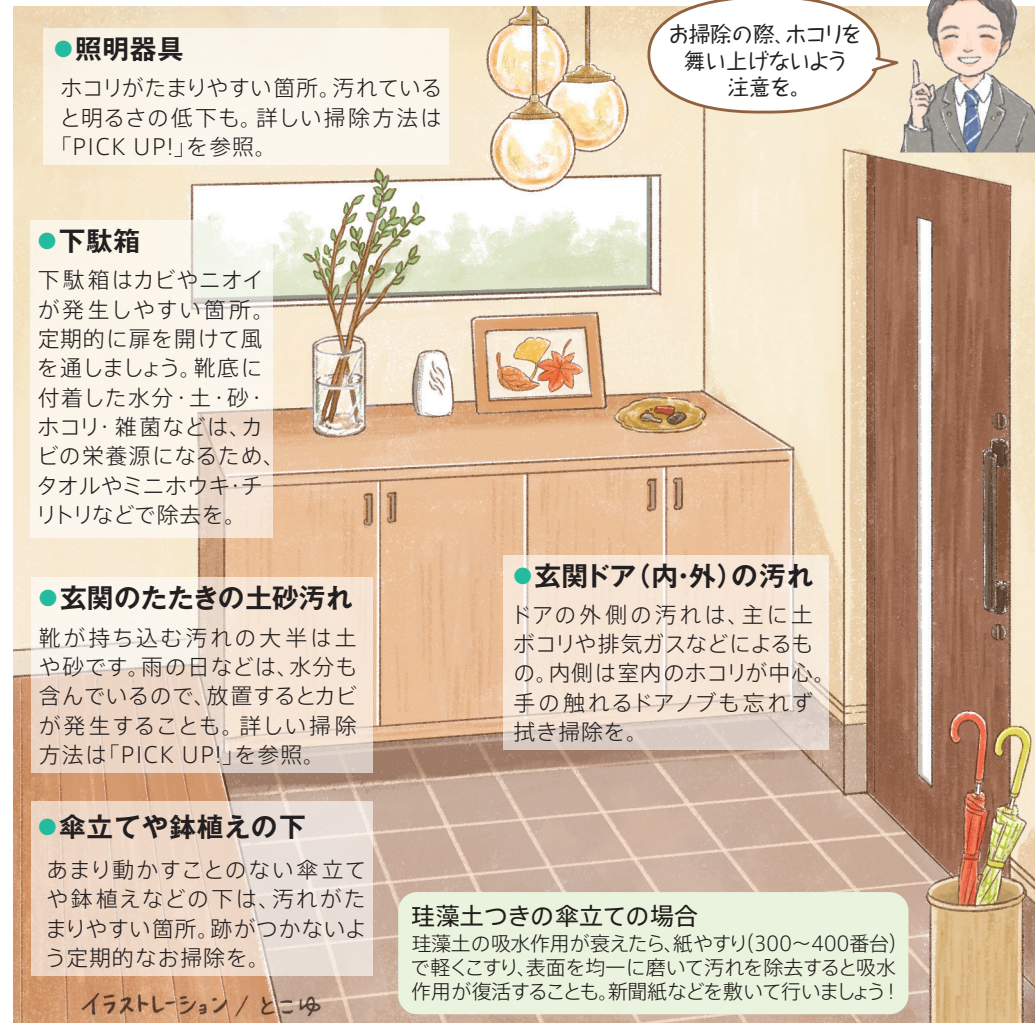


いつでもピカピカ!

玄関周りのキレイを保とう

玄関周りで汚れやすい箇所はここ!

汚れが目につきやすい箇所はもちろん、見落としがちなところもチェック



●照明器具

ホコリがたまりやすい箇所。汚れていると明るさの低下も。詳しい掃除方法は「PICK UP!」を参照。

●下駄箱

下駄箱はカビやニオイが発生しやすい箇所。定期的に扉を開けて風を通しましょう。靴底に付着した水分・土・砂・ホコリ・雑菌などは、カビの栄養源になるため、タオルやミニホウキ・チリトリなどで除去を。

●玄関のたたきの土砂汚れ

靴が持ち込む汚れの大半は土や砂です。雨の日などは、水分も含んでいるので、放置するとカビが発生すること。詳しい掃除方法は「PICK UP!」を参照。

●傘立てや鉢植えの下

あまり動かすことのない傘立てや鉢植えなどの下は、汚れがたまりやすい箇所。跡がつかないように定期的なお掃除を。

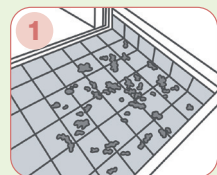
珪藻土つきの傘立ての場合

珪藻土の吸水作用が衰えたら、紙やすり(300~400番)で軽くこすり、表面を均一に磨いて汚れを除去すると吸水作用が復活すること。新聞紙などを敷いて行いましょう!

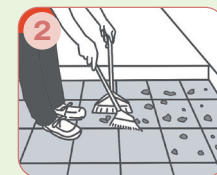
お掃除の際、ホコリを舞い上げないように注意を。

PICK UP!

▼玄関のたたきのお掃除方法



1 新聞紙を水に浸し、軽くしぼってちぎり、たたきに撒く。



2 ホウキで新聞紙とホコリを絡め取るように掃き集める。



3 汚れのひどい部分は、タオルに中性洗剤をつけて拭き取る。



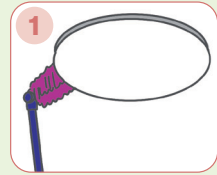
4 水で固くしぼったタオルで、全体を拭きあげる。

掃除機を使う場合は、トイレトーパーの紙芯を斜めに切ってノズルの先につけると、ノズルを汚さずお掃除できる。



▼照明器具のお掃除方法

●シーリングライト



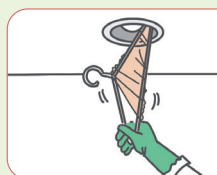
1 ホコリをハンディモップで取り除く。



2 カバーを取り外し、水で固くしぼったタオルで拭き、乾拭きをする。

定期的なお掃除が大切です!

●ダウンライト



ハンガーにストッキングを被せた「ハンガーモップ」で汚れを拭き取る。

『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『おそうじマスター』の称号が与えられます。※『おそうじマスター』と『おそうじマ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

平成・令和の日本史の教科書と昭和の頃のそれとでは、ずいぶん内容が変化しています。覚えていた日本史の常識が今では通用しないなんてことも。今すぐ最新の日本史をチェック!

あの徳川綱吉の評価が変わった!?

第9回

昔 犬公方と呼ばれる暴君 → 今 慈愛の政治を行った好人物

成年生まれだから犬を過保護に!?

江戸幕府5代将軍・徳川綱吉つなよしと言えば、「生類憐みの令しょうるいあわれ」が有名ですね。生き物の殺生を禁止し、「天下の悪法」と言われたこの法令。特に犬を過剰に保護したイメージをもつ人も多いかもしれません。実際、綱吉は江戸郊外に野犬収容施設を数カ所作り、最も多いときで8万匹以上を保護していたそう。しかもその費用を幕府は江戸の町民に課したというだけに、人々からの評判はさぞ悪かったことでしょう。実はこの背景には長男を亡くし、その後も世継ぎが生まれなかったことがあるとか。綱吉はある僧侶に、前世で殺生を重ねたせいで後継者が生まれず、成年生まれだから犬を大事にせよと助言されたそうです。他方、危険な野犬を減らす政策だったという説もあります。

あらゆる生命を尊重する世を目指して

ところで「生類憐みの令」は、1687年頃から数回、発布されていたことをご存じですか?それによると綱吉が保護の対象としたのは犬だけでなく、牛や馬などの家畜、魚や鳥、人間の子ども、老人、病人など、あらゆる生き物だったそう。一説によると、長く続いた戦国時代の名残で人々が命を軽んじ、簡単に殺し合うような殺伐とした世の中を変えたかったからではないかと言われています。知識人でもあった綱吉は、国民のモラルを向上させ、平和な世を築こうと人々の意識改革を図ったというわけです。しかし、当時の人々はこの価値観に戸惑い、誤った解釈が広まったと、現在は考えられているそうです。



掃除のお悩み相談室 投稿募集!

お掃除の困りごと、マイスターに相談してみませんか?

例



洗面台にできたドーナツ状のサビ、洗剤を使っても落ちません...



シンクにキズができてしまいました。何がまずかったのでしょうか?



壁紙にシミがついてしまいました...何とかならないでしょうか?

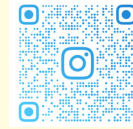


投稿お待ちしております!

投稿方法



投稿



上の二次元コードを読み取り、お気軽に投稿してください。

Instagramにて、『おそうじマイスター』が情報を発信いたします。

follow me!!

お悩みを
採用された方には、
掃除に関する攻略本
「おそうじのた・ち・つ・と」を
プレゼント!



サニクリーンは環境保全活動・社会貢献活動を応援しています!

子どもたちの笑顔が続く未来のために、サニクリーンでは「環境保全活動」「社会貢献活動」を通じて、さわやかな環境づくりを目指します。以下、応援活動の一部を紹介。



自然のしくみを尊重する社会づくりを目指す「公益財団法人 日本自然保護協会 (NACS-J)」の活動を応援。



盲導犬の育成と視覚障がいリハビリテーション事業を通じて、視覚障がい者の社会参加を促進する「公益財団法人 日本盲導犬協会」の活動を応援。



「一般社団法人日本ゴールボール協会」のオフィシャルサポーターとして、ゴールボールの支援を通じ、障がい者スポーツの普及と発展を応援。



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)

ヒント

- 1 おり□□み 傘やテーブル、自転車など
- 2 たん□□ 漢字で書くと「蒲公英」
- 3 あ□さ□ぶる 調和を表す言葉
- 4 □あ□ぬき 刀技のひとつ

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、読者の皆さまにアンケートのご協力をお願いしています。ご意見や感想をぜひお聞かせください。お礼の気持ちを込めて、抽選で下記のいずれかの賞品をプレゼント!

応募締め切り: 2023年11月1日(水)当日消印有効

〒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 販売促進室内
「サニスマイル」アンケートdeプレゼント63号係

応募締め切り: 2023年11月1日(水)当日消印有効

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	③その他
	年齢		

ハガキ表面に貼ってください
〈宛先用紙〉



5名様

アイリスオーヤマ 「電気圧力鍋 4ℓ (3~4人向け) レシピブックつき」

材料を入れて、ボタンを押すだけで圧力調理ができる時短&便利な電気圧力鍋。80種の自動調理メニュー搭載だから、多彩な料理が手軽に楽しめる。卓上鍋としても使えるスグレモノ。
●サイズ(約): 幅32×奥行33.4×高さ23.2cm ●質量(約): 4.5kg

※写真はイメージです。

サニ賞

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 盲導犬ガーゼタオル

15名様



表はガーゼ、裏はパイル地の乾きやすいガーゼタオル。カラフルな野原でワンコが遊ぶキュートなデザイン。薄手タイプで旅先やスポーツジムにも持参しやすい。

- サイズ: 横34×縦82cm
- 素材: 綿100%(表ガーゼ/裏パイル地)

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

左の〈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。

WEB

右の二次元コードより専用サイトにアクセスいただき、画面に従って必要事項を入力してください。



<https://www.sanikleen.co.jp/qr/code/sanismile63/>

※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



サニスマイル 2023 Vol.63 2023年9月1日発行
発行/(株)サニクリーン 発行部数/18万4千部



きれいにしたい。あしたのために。

株式会社 サニクリーン

東京都中央区日本橋二丁目11番2号-20階
〒103-8256 Tel.03-3276-7277

日本タスクコントロール協会 会員

09:00~17:00 (月) 09:00~17:00 (火) 09:00~17:00 (水) 09:00~17:00 (木) 09:00~17:00 (金) 09:00~17:00 (土) 09:00~17:00 (日)

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。

SS63-C