

100mm

C'

100mm

B'

97mm (内側に折り込む面)

A'



今年こそ、いつでもピカピカ★ 簡単お掃除テクニック

今年の大掃除は長期分散型がオススメ!

今年ももう10月、年末が近づくと、主婦のみなさんは大掃除のことを考えて、憂鬱になる人が多いのではないのでしょうか?

年賀状やお節の準備でただでさえ忙しい師走の時期に、やる事が多すぎて、

結局大掃除は大してできずに年越し…なんてこともあるでしょう。

子供がいると、師走だから遊ばせないという訳にもいかず、1日中掃除に時間をかけられる余裕もありません。理想は、1年中大掃除をした後のよう

にキレイな家をキープすることですが、なかなかそうもいきません。

なので、今年の大掃除はスケジュールやリストを作って「長期分散型」で進めてみませんか?

長期分散型のメリットは、ゴミを計画的に出せること。例えば、お正月休みに入った年末ギリギリにガーッと短期集中ですると、ゴミ回収日に間に合わなかったなんて失敗がありません。

お風呂		トイレ		電子レンジ・トースター	
天井	鏡	便器	壁、床	食器棚 ★	
壁、床	お風呂ドア	温水便座フィルター	換気扇	リビング	
浴槽エプロン		トイレシンク	トイレシンク	照明	床
洗面所		キッチン		床 ★	ソファ
鏡	洗面台・洗面ボウル	換気扇	ガス台	テレビなど	窓
洗濯機、防水パン	洗面台収納	シンク	壁、床	本棚・収納棚	
シンク下	排水溝	冷蔵庫 外	冷蔵庫 中		

チェックリストの例です。お家の間取りに合わせてリストを作ってみてください。それぞれ絶対にやることと、時間と余裕があったらやることを分けておくのがおすすめです。

それでもやはり…
キッチンが古く、お風呂が寒く、
などなど、
そんな時は、どうぞ遠慮なく
お問い合わせ下さいね。

オヒサマ サンサン
0120-013-3030

カラダすっきり! イキイキ! 健康サプリ

【栗】

秋の味覚として代表的な栗ですが、小粒な割に栄養価が非常に高いのをご存知ですか?

栗には、しわやシミに働きかけるビタミンCが多く含まれています。しかも、実の部分に含まれているでんぷん質が、ビタミンCを保護する役目を果たすため、加熱をしても壊れにくいのが特長です。

また、特に注目したいのは皮の部分! 皮の部分にはしみがあるため、取り除いて食べがちですが、この洗皮の部分にこそ、強力な抗酸化作用をもつタンニンという成分が含まれています。

タンニンとはポリフェノールの一種で、お茶やワインなどにも含まれる成分のひとつ。老化を引き起こす活性酸素を除去したり、皮膚の保護作用があるため、食事のできるエイジングケアとしてオススメです。

特にシミなどの原因となるメラニンを抑制する作用があるため、美白を目指す方は皮の部分を意識して摂るようにしましょう。ただし、タンニンには鉄と結びついて鉄の吸収を阻害する働きもあるので、適量を摂るように心掛けましょう。



編集長 登田 今月のイチオシ!

編集長の登田が「コレは!」と思った優れものの商品をご紹介します

今回は…【トイレ】

節水型の便器は、水の量が少なくても流れるように設計されたものですが、便器の先の配管は節水を想定されていない場合があります。家を建てる時には、排水をどのような経路で流すのかを、計画して工事します。

トイレは水だけでなく、汚物も一緒に流さなければなりませんから、それも考慮して、経路を決めています。ただ、節水型が登



場するまでは、トイレを流す時の水量が減るなんて想定していませんので、勝手に水量を減らしてしまうと、流しきれない可能性があるのです。

詰まる可能性があることを踏まえて、節水型便器にも水量を増やす設定があるのをご存知でしょうか。「水量を増やしたら節水にならないのでは?」と思いませんか?

そうです、節水にはなりません。ですが、配管を詰まらせないようにするには必要なことなのです。最初からわかっていたなら、節水型にしなくても良かったかもしれません。そもそも、そ

んな設定があること自体をご存知ない方も多いでしょう。勧められるまま節水型にするのではなく、業者側に確認してはいかがでしょうか。

弊社でもトイレのリフォームのご相談を受け付けております。トイレが古い・寒い・臭い・和式から洋式にしたい! などなど、もし気になりましたら「トイレの話、聞かせて?」とご連絡下さいませ。

オヒサマ サンサン
0120-013-3030