

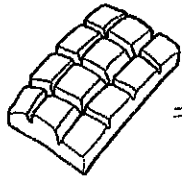


◆目次

- ・自己紹介
- ・おそうじの三原則とは
- ・家事コミュニケーションのコツ
- ・身近なもので楽しくお掃除ツール
- ・部位別お掃除テクニック
- ・プロが教える年末の大掃除のポイント

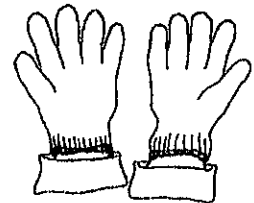
◆お掃除をラクにする7つのアイデア・ツール

・マンゴカットスポンジ



マンゴーのようにスポンジに切り込みを入れたスポンジ  
キッチン五徳や魚焼きグリルの網など細かな部分の汚れが落とせます

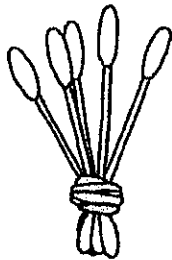
・軍手そうきん



ゴム手袋の上から軍手を装着。

指先感覚でお掃除ができます。

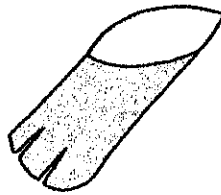
ゴム手袋のすそは折り返すことがポイント



・綿棒せんす

・トイレットペーパーノズル

綿棒を5本用意、扇状になるよう輪ゴムでとめます。  
指が入らないPC周りやインターフォンの隙間などに有効です。



窓の棧や外回り・玄関に便利な使い捨てノズル  
掃除機に装着する際は外側にかまして固定します

・ストッキングだんご



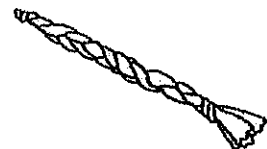
古靴下と伝線したストッキングで作るエコアイテム。  
静電気効果でホコリの汚れがとれます  
網戸などのお掃除に有効です

・ストッキングハンガー



手の届かない高いところ、  
掃除機が届かない冷蔵庫の下や  
洗濯機の周辺のホコリを絡めとります

・三つ編みストッキング



蛇口などのステンレス素材の仕上げ磨  
きに適しています。水気が完全に乾いた  
状態で使用しましょう

メモ

## ◆重曹の使用方法◇

重曹自然界にある天然物質、人体に無害であるので子供やペットのいる家庭でも安心・安全なお掃除アイテム。

弱アルカリ性で油や皮脂などの酸性の汚れに有効です

### ①粉末

- ・カーベットの汚れや臭い
- ・下駄箱の臭いや吸湿
- ・排水口のヌメリや臭い取り

### ②重曹ペースト【重曹6：水4】

- ・キッチン油汚れ（グリル・鍋の焦げ付き）
- ・トイレ（陶器製）

### ③重曹スプレー【重曹1：水9】

- ・電子レンジ
- ・冷蔵庫
- ・ゴミ箱



## ●洗剤の液性

ph	汚れ落とし 剤への影響	液性	エコ系洗剤	漂白剤	汚れの種類	注意点	
1	強	酸性	クエン酸 (ph2.1)		尿石 頑固な石鹸カス 水アカ	素材に与える ダメージが大きい (特に天然石タイル 金属には影響が大きい)	
2							
3		弱酸性	酢 (ph3.3)	酸素系漂白剤 (液体)	湯アカ 軽い石鹸カス	塩素系漂白剤と 混合すると有毒ガスが 発生して危険	
4							
5							
7		弱	中性		還元型漂白剤	軽い汚れ *付着後時間が 経っていないもの	比較的 洗浄力が弱い
8							
10		弱アルカリ性	重曹 (ph8.2) 石けん (ph10前後) 次亜ソーダ (炭酸ナトリウム)	酸素系漂白剤 (粉末)	普通の汚れ 皮脂汚れ タバコのヤニ	皮膚や目に 刺激が強い	
11							
12							
13		アルカリ性			塩素系漂白剤 (カビ取り剤)	しつこい油汚れ	素材に与える ダメージが強い
14							



## ◆あなたの家事は月収いくら？

家族構成・家事頻度・家事種からQRコードを読み込んで計算してみよう

メモ