

なぎさだより

発行

ダスキン大津坂本

冬がくるまでに！大掃除大作戦

日中は半袖で頑張っている私ですが、朝夕めっきり冷え込み肌寒く感じます。冬がやってきて外は寒く、水は冷たいし、暖かい家の中で「こたつから出たくない！」と思うと大掃除どころじやなくなってしまうですね。そこで、日中はまだ暖かい今のうちに外回りを大掃除、寒い冬には家の中の大掃除と無理なく無駄なく計画を立てましょう。ダスキン商品を使った掃除の仕方をご紹介します。

***住まいの洗剤を使って 雨戸の掃除**
外側はザッと水を流しながら洗車ブラシ等でこすり洗いをして、内側は、ぞうきんに住まいの洗剤をスプレーして拭き掃除して下さい。

***住まいの洗剤を使って 外側の新聞紙を張って内側から掃除機をかける**
とホコリがとれます。住まいの洗剤をスプレーしたスポンジ二個ではさみつける要領で拭きます。

***ガラス用洗剤を使って 窓ガラスの掃除**
ガラス用洗剤をスプレーし洗剤をのぼしながらガラス全体を拭きます。吸水用ふきとりクロスでふきあげると、けばだたずキレイに仕上がります。窓ワイパーを使っていいですよ。

***ガラス用洗剤を使って サッシの掃除**
水が使える場所なら、やかんに水を入れて泥汚れを流してからガラス用洗剤と古歯ブラシ等でこすり洗いをしてください。
(サッシの溝を拭くウラ拭き部分の黄緑色部分はサッシの溝にビッタリサッス！捨てずにまとめてここのまですべて掃除してください。窓のレースのカートンも洗濯してしまいましょう。日差しが差し込みますよ。

化粧室用おそうじ名人セット

いろんな箇所のガンコな汚れに、効果バツグン!

- クリームクレンザー (500gサイズ)
細かい研磨材が、キズをつけにくい汚れを除去します。
- トリクリーナー酸性タイプ (500mlサイズ)
便器の汚れを除去しながら、除菌・消臭効果も発揮します。
- ホール用万能洗剤 (500mlサイズ・ハンドスプレー付)
洗浄・除菌・消臭の3つの効果で、清潔・衛生が保てます。
- 天然ゴム手袋Lサイズ
薄手で細かい作業もしやすく、決別から肌を保護します。

原典子

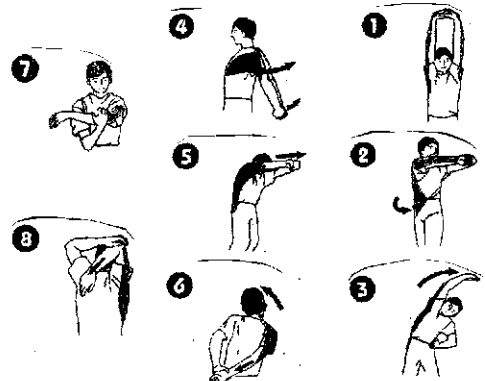
何かと便利な「おそうじ便利箱」いかが？
小さな箱に年末の大掃除に必要な商品と、おそうじノウハウがセッットになってお手伝いします。かわいいた化粧箱に入っているのでプレゼントしても喜んでいただけます。



洗濯機の掃除・・・どこに頼めばいいのかな

洗濯機の裏の汚れはアトピー性皮膚炎の原因とされています。市販のクリーナーで取れきれない汚れを分解してキッチリ、キレイにしてみませんか？

1台 12,000円
(株) アイランス
(077) 577-2555 担当 新本



簡単なストレッチ体操

冬の季節が来ました。この季節を心待ちにされていた方もいらっしゃると思います。冬といえどスキニー、スノーボードと滑るの滑りに行っては山が滑りかたつたこと、その日は楽しくなかったけど翌日、首が回らなくなったり、筋肉痛になり自分では起きあがりな方ではないか？私にはあまり上手な方ではないので、皆さんはこんな経験はありませんか？

筋肉痛にならないように簡単なストレッチ体操を左の絵で紹介いたします。ストレッチ体操は筋肉を伸ばすことにより、体の柔軟性を保ちます。またストレッチ体操は肩こりにもききます。運動前後に行うことにより、障害の予防や疲労の早期回復に役立ちます。ストレッチ体操をする時、次のことに注意して下さい。

1. 体が冷えていると、筋肉は伸ばしにくくなります。体を温めてから行う下さい。
2. 無理に息を止めないで自然な呼吸をしましょう。
3. ゆっくりと行いましょう。
4. 無理して痛みを堪えることのないように、気持ちよく伸びるのを感じましょう。正しい姿勢で、10秒から30秒程度伸ばし続けましょう。

ダスキン大津坂本

TEL: 012-0087-2660
077-577-2660
FAX: 077-577-2666

桑多 竜司

季節の中で

季節の中で一番好きな季節は何ですか？私の場合、少し前なら秋でした。夏の暑さが遠ざかり気候的にも、気分分的にも気持ちよく、何考えるわけでもなく、何となくの思いにふけるのびつたり季節だからです。ところが、この仕事を始めてから、考えが一年中夏まわりのままです。一年中夏まわりの仕事は寒いですが、それだけに、より強く季節の移り変わりを身をもって体感できるのです。春から夏、夏から秋、秋から冬、そして冬から春、そういった季節の連続の中で、目で鼻で、体中で季節を感じ、それその季節に楽しみができました。それでは、今、一番好きな季節は何ですか？と聞かれたら答えに困ると思います。四季のある国に生まれてよかったです。

