

Enjoy your life!  
Life is Beautiful!  
Let's Osouji!!

# The Osouji Times

お掃除タイムズ Vol.1

WITH YOU, Always!!

Natural House Cleaning  
SHIZEN-NO OSOUJI-YASAN  
1324-48-A103, Miyagino,  
Hakonemachi,  
Ashigara-shimo-gun, Kanagawa,  
JAPAN Zip:250-0401

The Osouji Times Vol.1, November Edition, 2017

## 【お掃除ワンポイント講座】

～お掃除習慣を身に付けよう！～

### ▶1日10分「プチお掃除」のススメ

「お掃除しなきゃ」という気持ちはあるのになかなか出来ないというあなた！  
タイマーをセットしてお掃除してみてください！10分でも5分でも。一番ダメなのは、ちっとも掃除しないこと。1日に10分でも5分でも、あるいは3分でもいいから掃除していれば、全く掃除しないのとは雲泥の差！！

筆者はいつも、「掃除はとにかく拭くこと！！」と言っています。兎にも角にも拭き掃除をすることがいいのです！掃除機がけだけではダメですよ！「掃除は拭いてナンボ」です！ちゃんと絞ったタオル（雑巾）で拭きます！拭く場所はとにかくどこでも！窓、窓枠、壁、ドア、テーブル、棚、床、洗面台、トイレ、お風呂・・・なんでもかんでも「拭く！」なのです。

筆者のオススメは、「絞ったタオルを片手に持って、タイマーを10分にセットして、部屋の中をウロウロする」です（笑）。そうすると、さすがにただウロウロしているだけというワケにもいなくなるので、どっかしら拭きたくなるのが人情。なんでもかんでもどこでも、取り敢えず目についたところは拭く。そうやって10分もやっていると、やる前よりも大分きれいになっているはず！

ここで一つ大事なポイントがあります。「いつやるかを決めておく」ということと「タオル（雑巾）を常に手に取りやすい場所に置いておく」ということ。人が新しい習慣を身に付けようとした時、なるべく作業を始めやすい環境を作っておくことが大事です。お仕事されている方や主婦の方、ご年配の方など状況は様々だと思います。筆者の場合は大概、朝に掃除をやっています。朝起きたら一杯のコーヒーを戴き、その後30分程度洗濯とお掃除。毎日ではないですが、これをセットでやる習慣にしています。朝こうして少し体を動かすことで体も徐々に目覚めてくれます。雑巾用のタオルはいつも使い終わった後に熱湯で洗って干してあって、すぐに取り出せる場所にしまってあります。これでいつでもすぐに掃除に取り掛かれます。人によっては仕事から帰宅した後、手を洗ってうがいをする前に、3分だけ拭き掃除するとか。いろいろと工夫してみてください。何かのついでにやるようにしておくと新しい習慣が身につきます。

ちょっとずつでいいから日々「プチお掃除！」『部屋の中の状態がアタマの中の状態』って言いますよね～。是非、毎日の「プチお掃除」でハッピーライフをお送り下さい～！！



タオル1枚あれば、洗剤などなくても家中の大半の場所のお掃除が出来ちゃいます。



筆者がハウスクリーニングの現場でも使っている、100円ショップダイソーのサッシブラシ。これが意外となかなかのスグレモノ！！使う時はブラシヘッドの根本部分を、親指・人差し指・中指の3本で持ち、残りの2本の指を添えるようにして持つと、ヘッドがいろんな角度に動かせるのでお掃除しやすくなります。

## 【大募集中！！】

本紙に関するご意見・ご感想、お掃除に関する疑問・質問・珍問・奇問、励ましのメール、大募集中！

他にも「ウチではこんなやり方でお掃除してます！」などなど。

info@osoujigekijou.com

『おそうじタイムズの係』まで！！

お待ちしております！！



日本の掃除を変える！掃除で日本を変える！

# おそうじ劇場

100% ナチュラル・ハウスクリーニング

フリーコール **0800-500-0302**

(携帯からも通話料無料)

〒250-0401 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 1324-48-A103  
info@osoujigekijou.com www.osoujigekijou.com

## ▶コラム「暮らしをもっと不便に！」 ～豊かな引き算の暮らし～

現代の世の中ではなんでもかんでも便利になりすぎて、本来人間が持っている動物的な能力や生活の知恵が失われてしまっていることが多いと感じます。特にキッチンでは「便利」な家電製品が溢れかえり、場所を取るし電気代は掛かるし・・・

電子レンジに炊飯器、トースター、冷蔵庫、食器洗い機・・・我が家のキッチンには家電製品がひとつも有りません！これが実に豊かな食生活なのです！！

特に「食」に関することは「不便」なやり方で調理したもののほうが断然美味しい！今日は我が家でやっているそんな「不便」で「ステキ」な食生活の一部をご紹介します。

### 【お米は鍋で炊く】

何よりおいしい。今では何万円もする高級な炊飯器も売っていて、大分おいしく炊けるようになってきているようです。「まるで土鍋で炊いたようなふっくらツヤツヤのご飯！」みたいなキャッチコピー。それって土鍋で炊いたほうが早いでしょ！！笑

土鍋でもアルミの鍋でもいいんですが、鍋で炊くと早く炊けます。お茶碗一膳分とかの少量でもおいしく炊けます。何しろ「鍋」ですから炊飯器と違って場所を取りません。洗うのも断然ラク！電気製品と違って故障する心配もない。やっぱりお米は鍋で炊くに限りません！！

### 【ご飯の温め直しも鍋で！】

残っていたご飯は、鍋に少しの水を足して弱火で温めます。量にもよりますが3～5分ぐらいとか。軽く蒸す感じで。そうしたら火を止めてまた数分蒸らします。電子レンジで温めるより遥かに美味しい！まるで炊きたての御飯ぐらい美味しいですよ！！

### 【パンはガスで焼く】

取っ手の付いたお魚用の焼き網。これをガスにかけてパンを焼きます。電気のトースターで焼くよりも遥かに美味しく焼けるのです！！フライパンで焼くのも超オススメ！！オリーブオイルと塩少々、これでパンを焼きます！お好みでバターやドライバセリなどのハーブ、アンチョビなどをトッピングしても超グッド！！

### 【食洗機はもちろん使わない！】

我が家では台所用の洗剤も使わず、食器はタワシで洗います。スポンジに洗剤をつけて洗っていると、スポンジ自体に雑菌がめっちゃ繁殖するわけです。タワシなら置いておくだけでも水がちゃんと切れますから衛生的！納豆を食べた後の食器も洗剤+スポンジだとぬるぬるがなかなか取れないですが、タワシで洗えばカンタンに落ちます！

### 【お肉やお魚の保存は塩漬けで！！】

やっぱり昔の人が考えた保存方法は素晴らしい！！塩漬けで保存するとタンパク質が発酵してアミノ酸に分解される。つまり「旨味」成分が食材自体からバンバン出てくるのです！我が家で頻繁にやるのは豚肉、鳥肉、イワシ、サンマなどの青魚などの塩漬け。アンチョビとかも自分で作ります！これで何ヶ月～何年でも常温保存！しかもとっても美味しいのだからやらない手は無いです！！

いきなり全部実践するのは難しいかもしれないけど、出来るところから少しずつトライしてみてください！「不便」で「とっても豊かな食生活です！！」

## ▶ちょっと宣伝 ♪

### ●河辺たけひろのメルマガ

「暮らしをもっと不便に！」～引き算の暮らし～

[www.takehirokawabe.com/magregister.html](http://www.takehirokawabe.com/magregister.html)

### ●ブログやってます！！

河辺たけひろのブログ [www.takehirokawabe.com/blog/](http://www.takehirokawabe.com/blog/)

### ▶オススメの一冊



【タイトル】

「1週間で8割捨てる技術」

【著者】筆子

【出版社】KADOKAWA (2016/3/18)

【単行本】203ページ

●レビュー

お掃除を快適にするためにも、部屋の中にはモノが少ないほうがいい。でもなかなか捨てられなかったりするのも人情。愛着があるものや、「いつか使うかも」

と思って取っておいたりするものでついつい部屋やクローゼットの中が溢れかえってしまう。そういったモノ達をどうやって捨てたらいいのか。50代半ばの著者が30年に渡り捨ててはリバウンドし捨ててはリバウンドしを繰り返してきた中で培ってきた捨てるためのテクニックを伝授してくれる。著者は物を捨てることで「物をたくさん持っていては幸せにはなれない」「持ち物の8割は必要ない」ということに気づいたという。

「15分で27個捨てる」など「捨てる訓練」を積み重ねるための具体的なテクニックも教えてくれる良書。こういう本を読むと自分も「捨てるスイッチ」が入ります！！

### 「お掃除と武術」実践講座 参加受付中！

身体を上手に使う上手にお掃除しよう！！

第1回 2017年11月21日(火)

第2回 2018年1月22日(月)

茅ヶ崎にて開催

[www.takehirokawabe.com/osouji/osouji\\_bujutsu.html](http://www.takehirokawabe.com/osouji/osouji_bujutsu.html)

### 建具のお掃除プレゼント中！

12月25日まで！

お掃除ご依頼のリピーター様に  
建具(ドアや家具)のお掃除15分コース  
無料サービス！

年末の大掃除に是非！

日本の掃除を変える！掃除で日本を変える！

## おそうじ劇場

100% ナチュラル・ハウスクリーニング

フリーコール 0800-500-0302  
(携帯からも通話料無料)

〒250-0401 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 1324-48-A103  
[info@osoujigekijou.com](mailto:info@osoujigekijou.com) [www.osoujigekijou.com](http://www.osoujigekijou.com)