

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

The Osouji Times

おそうじタイムズ Vol.5

WITH YOU, Always!!

Natural House Cleaning
OSOUI-GEKIJOU
Heights-Sunmall 202,
2-9-66, Yanagishima, Chigasaki,
Kanagawa, JAPAN Zip:253-0064

The Osouji Times Vol.5, December Edition, 2019

【ワンポイントお掃除講座】～プロが教えるトイレ掃除の仕方～

■便器はサンドペーパーで磨く

プロのお掃除屋さんがやっているトイレ掃除のキホン！

便器はサンドペーパーで磨く。ナイロンのブラシとかは使いません！！トイレの汚れは、基本的に人間の身体から出た尿に含まれる、カルシウムなどの金属成分が多いのです。専門的に言うと「無機汚れ」の類いに含まれますから、削り落としていくのが基本。だからサンドペーパーで磨くのです！

便器は陶器で出来ているわけですが、陶器は非常に傷に強く、サンドペーパーで擦ってもキズになりません！

▶尿石などが固まっている場合にはクエン酸で柔らかくする

尿石や水垢などの固い「無機汚れ」にはクエン酸が効果的！便器にクエン酸を大さじ1ぐらい撒いて、ブラシなどで水を掛けて溶かしながら便器の内側全体に塗っておく。10分ほど置くと汚れが柔らかくなってくるのでペーパーで磨いても汚れが落ちやすくなります。

▶便器のフタは外れる物が多いので、外して掃除

便座やウォッシュレット、フタなどのプラスチックの部分は、汚れが酷くなければ水拭きだけでもかなり綺麗になります。汚れが少々キツイ場合には、アルカリイオン水やセスキ炭酸ソーダを溶かしたセスキ水など、アルカリ性のものを付けて拭くのも効果的！掃除はなんと言っても拭くことが基本ですから、壁や床なども、とにかく水拭きをしてみてください！

▶水道のパイプは「コゲとりスポンジ」で磨く

金属製の水道のパイプなどは、プロのお掃除屋さん御用達のダイソーの「コゲとりスポンジ」で磨きましょう。但しタンクの水を流すレバーなどはプラスチックの上にメッキしてある物も多いので、その場合はキズにならないように優しく磨いてあげてください。

▶仕上げはウォッカでから拭き

便器や便座、フタなどは、から拭きタオルにウォッカをシュッとひと吹きして、拭き上げしましょう！洗剤を使っただけの掃除では絶対に得られない、ハイクオリティーな仕上げになります！

▶トイレにはなるべく物を置かない

いつでもお掃除しやすいように、トイレにはなるべく物を置かないのがキホン！特にトイレ用ブラシなどは置かない！ブラシ自体が汚れて不衛生になって、掃除をする気持ちが失せてしまいます。我が家のトイレにはストックのトイレットペーパー以外、何も物を置いていません。だからいつでもお掃除しやすいのです！

文責：おそうじ劇場 代表 河辺たけひろ



便器はサンドペーパーで磨く



#240 程度の「耐水ペーパー」
ホームセンターで
1枚 100円程度で買えます。



5センチ角程度に切っておき、
洗面台の棚など
手に取りやすいところに保管



100円ショップのダイソーの
ステンレス繊維が付いている
「コゲとりスポンジ」

おそうじ
48
メンバー募集

info@osoujigekijou.com

『おそうじ48の係』まで！！

現場でお掃除を手伝って戴けるスタッフさんを大募集中！主婦の方など、お子さんが学校に行っている間だけとかでも大歓迎！お掃除の仕方を仕事しながら学んじましょう！



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)

〒253-0064 神奈川県茅ヶ崎市柳島 2-9-66

ハイツサンモール 202 号室

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～

「お掃除と返報性の原理」・・・自分のお部屋をパワースポットにしちゃいましょう！

心理学用語で「返報性の原理」とか「返報性の法則」と呼ばれていることがあります。簡単に説明すると、人間は相手からされたことと同じことを相手に返してしまう法則性があるということ。相手からいいことをされたらいいことを返すし、嫌なことをされたら嫌なことを返してしまうということ。人間なんて両面持っているワケで、「いつもお世話になってます～、ホント有難うございます～！」という風に接していれば相手も「いやいやこちらこそお世話になってます～、有り難うございます～！」という風になる。ところが「あんた何なんですか！？」という風に接していると相手も「あんたこそ何なんですか！！？」という風になる w

これ、おんなじことがお掃除でも言えるんですね。物にも気持ちがあって魂がありますから。よく、観葉植物とかに対して「いつも有難うね～！」とか「綺麗なお花を咲かせてくれて嬉しいわ～！」とかって丁寧に葉っぱを拭いてあげたりすると植物も元気に育つってハナシあるでしょ？あれとおんなじ。

部屋の中にある物やお部屋そのものに対しても丁寧に愛情を持って接してあげる。つまりちゃんと愛情を持って丁寧に掃除してあげたりするってことです。

「客なんてどうせ味も分からないんだからさ、適当に作ってカネだけもらっとけばいいのよ」っていうレストランと、「いつもお客さんに食べに来て頂いてホントに有難いよね～」と思いながら料理を出しているレストランと、どっちが喜ばれるかは明らか。お部屋の中にある物やお部屋さん自体もテキトーにぞんざいに扱われたら嬉しくないでしょ？だから丁寧に愛情を持って接してあげる。そうするとですね、物やお部屋さんたちも「いやいやこちらこそ有難うございすー！」っていうことで同じことを返してくれるんです！ w

例えばエアコンさんに向かって、「いつもお部屋を冷やしてくれてありがとね～！」って言いながら、ちゃんとフィルターのお掃除してあげたり、表面を拭いてあげたりする。そしたら絶対いい仕事してくれると思うんですよ～！

これ、お掃除における「返報性の法則」(笑)
でもマジメなハナシ、そうやって丁寧に愛情を持って掃除したら絶対にキラキラしたお部屋になるじゃあないですかー！ときめく物たちに囲まれて、自分のお部屋がパワースポットになっちゃうってヤツです！！

だから普段からお世話になっているお部屋の中のモノ達やお部屋自体に感謝の気持ちを込めながらお掃除してあげましょう！そして、そんなステキなお部屋で暮らしましょう！！(^)/ そしたらきっとステキな毎日が過ごせます！ステキな毎日が過ごせたらきっとステキな人生になっちゃいます！

▶河辺たけひろのメルマガ
「暮らしをもっと不便に！」
～豊かな引き算の暮らし～

登録はこちらから →



▶オススメの一冊



【タイトル】

スタンフォード式疲れしない体

【著者】山田知生

【出版社】サンマーク出版 (2018/5/26)

【単行本】

●レビュー

世界で活躍する多数のアスリートを擁するアメリカ、スタンフォード大学のアスレチックトレーナーである著者。過酷な練習や試合

をこなす超一流のアスリート達の疲れを、どのように予防し、どのように取り除いていくか。疲れの専門家の見地から、一般の人でも実践できるようなメソッドを具体的に教えてくれる良書です。

例えば「腹腔内圧呼吸法」。胸式呼吸とも腹式呼吸とも違い、息を吸う時も吐く時も、お腹の中の圧力を外に向けながら、お腹を膨らますイメージで呼吸する。ボクもこれを実践していますが、確かに体の軸が安定し体感が安定するので、掃除の現場をこなしていてもとても疲れにくくなりました。

また体のバランスをリセットするために軽くジャンプする。これもちょっとした休憩時間に出来るので、ボクは一日に何回か実践していますが、かなり効果があります。

それ以外にも血糖値スパイクを防ぐための食事法や、疲れしない体を作るための入浴法や睡眠法など、ストレスや運動不足で疲労が溜まりやすい現代人にはとてもオススメの一冊です！

▶編集後記 ♪

ワタクシゴトですが、6年ほど暮らした箱根を離れ、ついに山を降りました！茅ヶ崎市民になりましたー！毎日フツーに温泉、という暮らしは手放しましたが、今度は海が近いのでジョギングがてら海岸に行き、水平線から昇る日の出を拝みながら一日が始まる、というこれはこれでなかなか最高の日々です！山も海もいいですね！やっぱり自然が一番です！ナチュラルが一番です！(^)/

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)

〒253-0064 神奈川県茅ヶ崎市柳島 2-9-66

ハイツサンモール 202 号室

info@osoujigekijou.com

www.osoujigekijou.com