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

# The Osouji Times

The Osouji Times Vol.6, May Edition, 2020

おそうじタイムズ Vol.6

WITH YOU, Always!!
Natural House Cleaning

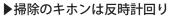
OSOUJI-GEKIJOU Heights-Sunmall 202, 2-9-66, Yanagishima, Chigasaki, Kanagawa, JAPAN Zip:253-0064

# 【ワンポイントお掃除レッスン】 ~プロの拭き掃除~

お掃除の基本中のキホンはなんと言っても拭き掃除!掃除というと「どういう道具がいいのかしら?」とか「どういう洗剤を使ったらいいの?」などと思われる方が多いのですが、「何はなくとも拭き掃除!!」であります。当店のスタッフにも指導しているプロの拭きワザをいくつかご紹介!

### ▶タオルはツインで

拭き掃除をする時は、両手に一枚ずつタオルを持ちましょう!そうするとお掃除がとっても捗ります!特に床や窓をお掃除する時など・・・。大きめの面積を掃除する時にはタオルをツインで、両手に持ってお掃除すると、自分の身体が同じ位置にあっても右側にもリーチ出来るし左側にもリーチ出来る。だからお掃除がとっても捗るのです。



拭き掃除をする時にホコリなどがあった場合、当たり前のことですが手のひらでホコリや汚れを集めながらお掃除することになります。右利きの人の場合、手のひらでホコリを集めるには左に進んでいくわけです。だから拭き掃除は左に進むのが正しい。つまりお部屋の中を反時計回りに進んでいくとラクなのです。そして左手に持ったタオルは補助的な役割で使う。もちろん場所によっては左に進んだり右に進んだりしますが、基本形として「左に進む」、「反時計回りに進む」、と決めておくと、あれこれ考える必要がなくなるのでラクにお掃除出来るようになります。左利きの人の場合は逆になりますね!

### ▶しつこい汚れは縦と横に拭く

物事を解釈する時にはいろんな角度から見るといいですよね!お掃除も同じ!w 縦に 拭いただけで取れない汚れは横にも拭いてみる。ぴったり90度でなくても構わないので、 違う角度で拭いてみると取れやすくなることがとても多いです。

#### ▶タオルは熱湯で洗っておく

お掃除する道具が不衛生になってしまうととたんにやる気がなくなってしまいます。掃除道具はいつも清潔に!タオルは熱湯で洗っておくことをオススメします!もう一つのやり方は酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム)に一晩程度浸けておくこと。殺菌・漂白効果もありますからこれもオススメの方法です。

### ▶いつでも手に取れるように定位置に置いておく

お掃除がいつでもサッと始められるように、タオルなどのお掃除道具は手に取りやすい 場所、決まった場所に置いておきましょう!大掃除ではなく小掃除。とにかくしょっちゅ う拭き掃除をしておくことがお部屋をキレイに保つ秘訣です!

文:おそうじ劇場 代表 河辺たけひろ



タオルはツインで (両手に持つ)



左にも、リーチ



右にもリーチ



反時計回り (左に進む)



縦に拭く



横に拭く



タオルは手に取り やすい定位置に



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ゃいましょう!

募集

info@osoujigekijou.com 『おそうじ 48 の係』まで!!

発行元:おそうじ劇場 責任者:河辺たけひろ

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

\* 0000 F00 0000

フリーコール 0800-500-0302

〒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 o@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~

**風邪薬に頼らない・・・**風邪っぽいかなと思ったらショウガ味噌とネギ味噌!!

ボクはもう何年も風邪薬を飲んでいません。風邪薬を飲むと具合悪くなります w(←これホント!!) やっぱり出来る限り自然療法がいい。ボクが実践している方法をご紹介します! ずばり風邪の時は、ショウガとネギです!!

- (1) ショウガの皮を剥いて薄くスライスします。
- (2) 味噌など付けて生でバリバリ食べます!!!
- (3) ネギは切らずにそのまま
- (4) 味噌を付けて生でバリバリ食べます!!!

チョー辛いです!!でも、これで治ります!!ま、酷くない時はですけどwあんまり酷いときはお医者さんに行きましょう!w たくさん食べるといいですよ!!ショウガは大きめの固まり1つ~2つぐらいとか。ネギは出来れば一本丸ごと!! チョ~~辛いです!!

特に丸ごとのネギは本当に辛いので、たいがい半分ぐらい食べたところで挫折します 笑。 でもこれ、かなり効きます!!!

ボクはいつも、仕事が忙しすぎたり疲れが溜まったりした時も 「ん~~~、そろそろショウガ食べとかないとマズイな」 ってことでショウガを買ってきてバリバリ食べます。 「なんか風邪っぽいかも~!」 って時もまずはショウガに味噌を付けてバリバリ食べます。

ショウガパワー!! ←これマジでスゴイ!!!

ショウガっていうのは確か漢方でも非常にベーシックな素材 だと聞いたことがあります。ボクの経験ではどうも、新ショウ ガとかよりも普通に皮が固くなってきたぐらいのショウガの方 が効き目があるように思います。

あと、どうも味噌と一緒に食べたほうが効き目がある気がし ますねー。不思議なんですが。

あとですね、喉が痛くなった時、咳が出る時もショウガ!! 加えて蜂蜜!!ショウガをバリバリ食べて、蜂蜜をモリモリ舐 めます。これ、結構効くですよ!!

基本的に人間の身体にとって「薬←ケミカル」は異物ですか ら、なるべくなら自然のもので治すのがいい。

ナチュラルで身体に優しくてちゃんと効き目があって薬より安 い!スーパーでも手に入る!

自然療法ネタはいろいろあります。ネットでググってもいろ いろ出てきますから是非見てみて下さい~!!

## ▶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】どん底はツキの始まり 【著者】西田文郎

【出版社】角川書店(平成22年9月10日) 【単行本】

#### ●レビュー

日本におけるメンタル指導、能力開発 指導の第一人者である西田文郎先生。こ れまでに数多くのオリンピック金メダリ ストや世界チャンピオン、米メジャーリー

グで大活躍する日本人選手や超トップアスリート、そして経営者 や研究者などにメンタル指導をしてこられています。実はボクも 定期的に西田先生とそのチームのセミナーに参加し、またメンタ ル指導を受けています。ボクは先生のセミナーやご著書にはいつ も大いに励まされ、大きな勇気を戴いているのですが、その中の 一冊をご紹介。人間の「脳」に精通した先生はいつも、「人間は 自分の脳の使い方さえマスターすれば、誰でも大成功者になれる」 と仰っています。そして「世界中の『天才』と呼ばれる人や『大 成功者』と呼ばれる人は、例外なく人生の『どん底』を経験して いると。そしてだからこそそれをバネにしてチャンスをつかむこ とが出来るのだと。この文章を書いている今現在、世界中で新型 コロナウイルスが蔓延して人類が苦境に陥っています。ボク自身 これまでもいろいろな苦境を経験してきましたが、むしろこの「逆 境」をチャンスに変えていく、そんな生き方をこれからも探して いきたいものだと、強く思います。天才の人のみならず、僕たち 凡人でも人生には山あり谷ありです。だからこそ人生は面白い! 人生のどん底も楽しんだもの勝ちです! (^^)/

# ▶おそうじ劇場レッスンチャンネル♬

社内研修用にお掃除のやり方を動画で撮影して YouTube に アップロードしています。一般の方でも見てナットク、まね してナットク、プロのお掃除のワザ!日々のお掃除に、是非 ご活用下さい! (^^)

YouTube おそうじ劇場レッスンチャンネル —>

チャンネル登録お願いしまっす!



日本の掃除を変える!掃除で日本を変える!

フリーコール 0800-500-0302 〒253-0064 神奈川県茅ヶ崎市柳島 2-9-66