

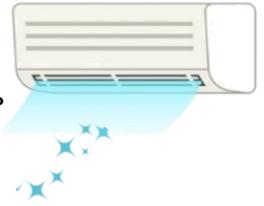
ケイハートかわら版

~heart to heart

おそうじコラム♪

エアコンクリーニングはいかがですか？

そろそろエアコンが活躍する季節になってきましたが、今年の寒い冬に大活躍してくれたエアコンをお掃除してあげませんか？



ご家庭でぜひしていただきたいのは、フィルターのホコリとりです。はずして掃除機でホコリを吸い取ります。ポイントはフィルターを取り外したら、手で持った状態ではなく、床に押し付けるように置いてホコリを吸い取ることです。そしてエアコン内部のお掃除はぜひケイハートにお任せください！

エアコン内部には水分やハウスダストが溜まりやすく、ダニやカビ、微生物などが繁殖しやすい環境にあります。起動するたびにこれらの汚れをまき散らしてしまい、アトピーや喘息、アレルギー性鼻炎などの健康被害を引き起こすことにも繋がります。

大切な家族、職場のスタッフの健康を守るために定期的なメンテナンスを心がけましょう。



通常価格12,000円のところ

1台 10,000円(税別)!

- * 家庭用壁掛け標準タイプのエアコンの場合です
 - * 駐車場代が発生する場合は別途かかります
 - * 天井型および業務用タイプは別途御見積りいたします
- エコ洗剤使用で小さなお子様やペットのいるご家庭にも安心!**

整理収納
の
コツ

これから暑くなる前に、なるべくお部屋をすっきりさせたいですね！

片付けるのが面倒だと感じたら、モノが戻しにくい収納になっているということです。まずはモノの見直しをして、不要なものを減らしましょう。必要なモノだけのすっきりとした収納にしていきたいですね！

6月の野菜 かぼちゃ



・ウリ科カボチャ属

・原産地・・・中央アメリカから南アメリカ

かぼちゃには大きく分けて、日本かぼちゃ(東洋種)、西洋かぼちゃ(西洋種)、ペボかぼちゃの3つの品種があります。

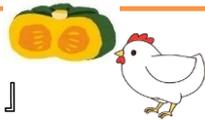
日本かぼちゃには、皮がごつごつと硬い『黒皮かぼちゃ』、煮崩れしにくい『菊座かぼちゃ』などがあります。

西洋かぼちゃは一般的に『栗かぼちゃ』が親しまれていて、糖質が多くて甘みが強く、果肉がホクホクしています。

ハロウィンに使用されている黄色やオレンジ色のかぼちゃがペボかぼちゃといえます。

かぼちゃはとにかく栄養満点です！皮や種にも栄養素がぎっしり！皮には果肉の5倍以上のβカロテンが含まれています。

～今月の一品～



『かぼちゃのそぼろあんかけ』

かぼちゃをラップにくるんで電子レンジで軟らかくなるまで温めます。フライパンでとりひき肉を炒め、顆粒だしとしょうゆとみりんをさとうで味付けをします。最後に片栗粉でとろみをつけて、温めたかぼちゃにかけて完成です！！

ホクホクのかぼちゃに甘辛いひき肉の餡が絡まって、熱々のご飯とも相性バッチリです☆

物語のある部屋 小説や映画の登場人物の部屋を紹介します

2002年イギリス映画「アバウト・ア・ボーイ」

～ロンドンで暮らす38歳独身 ウィルの家～

父親の印税で独身生活を満喫しているウィル。働いていないけれど、デートやビリヤード、ヘアサロンなど毎日することはいっぱい。

グレーを基調とした部屋には本やCD、バイクにギター、最新の家電、大きな水槽があり、おしゃれでとても快適です。でも彼は気づいています。夢中になれる大切な事がない自分は「からっぽ」なんだと。

ある日、中学生のマーカスがやって来て、ウィルの気楽な生活が乱されていきます。しんとしていた部屋の雰囲気もウィル自身も、人とかかわることで次第に変わっていきます。



株式会社ケイハート (本社事務所)
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂2-10-1-403
http://www.k-heart.co.jp/

0120-6969-17

- ♥整理収納サービス・コンサルティング
- ♥セミナー企画・運営
- ♥家事代行
- ♥ハウスクリーニング
- ♥原状回復工事
- ♥リフォーム
- ♥引越トータルサービス(分類から収納まで)