

### 生活スタイルに合わせたお掃除を

家事のやり方も人それぞれです。しばらく溜めて一気に片付ける、毎日少しずつやる、家族みんなで分担するなどなど…家族構成や生活スタイルに合わせて効率良くできるなどの方法でもいいのです。食器洗いや洗濯は目に見えて積み重なっていくものですので、毎日しなければいけませんよね。

ただ、お掃除はしなくてもある程度ガマンできてしまうものなので、ズルズルと溜めてしまいがち。そこでおすすめしたいのが、1日10分だけの「ちょこっと掃除」。

今は便利なグッズもたくさんあります。テレビ台や棚の上など、ホコリはハンディモップでさっとはらうだけ。

掃除機を毎日かける必要もありません。

粘着シートでカーペットの髪の毛をとるだけでもOKとしましょう。

除菌が徹底してきた今では、ドアノブやスイッチ部分など、家族が頻繁にふれる場所を拭くという習慣がついてきていると思いますが、それだけでも立派なお掃除です。

お掃除は大変で面倒だというハードルを下げて、毎日少しずつの「ちょこっと掃除」で、お部屋の「キレイ」を保つようにしましょう！



### 我が家のレシピ

### ～ネギと油揚げのシンプル炒め～

#### 作り方

- ①ネギを斜め細切りにする
- ②油揚げをペーパータオルで押さえ余分な油を取る  
1枚を横半分に切ってから細切りにする
- ③油少々を引き、弱火でネギと油揚げを炒める
- ④コンソメを加え、ネギがしんなりするまで炒める
- ⑤塩・コショウで味をととのえて出来上がり！



お酒もごはんも  
すすみます♪

ラーメンに  
たっぷりのせても  
おいしい♥

ネギ	1～2本
油揚げ	2枚
コンソメ	小さじ1
塩・コショウ	少々



スタッフ  
イチオシ！

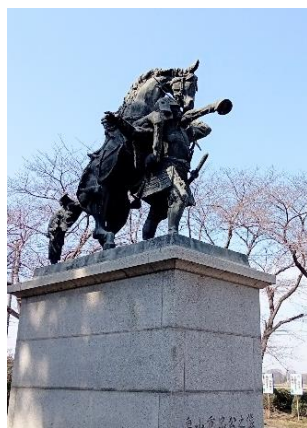
智勇兼備  
武蔵の国のヒーロー！

某テレビドラマ「〇〇殿の13人」の登場人物の一人、畠山重忠公。そのゆかりの地を訪ねてきました。

重忠公が住んでいたと思われる埼玉県嵐山町の「管谷館跡」。東京ドーム3個分という広さで、幾つもの土塁や空堀があり、防御に徹したつくりになっています。

重忠公のお墓は、深谷市の公園の中にあります。園内は木々の手入れが行き届いた落ち着いた雰囲気、ベンチに座ってのんびりできそうな場所です。

ここでは、愛馬を背負って谷を駆け下りたという、勇ましい重忠公の像があります。



背負われているのは  
愛馬「三日月」

### 季節の変わり目です

ようやく春らしくなってきましたね。三寒四温といいますが、春は日々の寒暖差や低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。体調管理には1日3食をとることがとても大切です。特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。睡眠をしっかりととり、朝は余裕をもって起床し、しっかりと朝食をとりたいですね！



### 事業拡大のため 広いオフィスに引越しました

- ♥ビルメンテナンス
- ♥ハウスクリーニング
- ♥整理収納サービス
- ♥家事代行
- ♥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)

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3-6-12-203  
http://www.k-heart.co.jp 0426-6969-17