

## 今年1年使わなかったものはありますか？

今年もあとわずかとなりました。1年使わなかったものを見直して、すっきりと新年を迎えませんか？物をなくしていくことで、スペースに余裕ができ、片づけとお掃除のしやすいお部屋になっていきます。処分の見極めのポイントは、「いるかいないか」ではなく「使うか使わないか」と考えることです。例えばお財布。使っていないポイントカードでいっぱいになっていませんか？よく使う引き出しの中など、身近な小さい場所から始めていくのがおススメです。なかなか捨てられないという方も、作業をやるごとに判断がスピーディになっていくことを実感できると思います。



毎日ポストに届く郵便物は、部屋に入るまでにチェックしましょう！いらぬDMやちらしなどはその場でゴミ箱へ。必要なものとそうでないものの区別を瞬時につける練習にはもってこいです♪つついっついでテーブル上に置いてしまい、いつのまにか書類の山になってしまうこともなくなります。

片づけにおける判断力は、一度身につけば一生モノです。何かを購入する前に判断できるようになれば、もう物が多いと悩む必要もなくなる！そう思いませんか？



### Point!

- 見極めの判断は「使うか使わないか」
- 身近なものから始めて、捨てる判断の練習をする



物の所有の仕方は人それぞれですが、何かひとつでも手放してみ、その解放感をぜひ味わってくださいね♪

## 我が家のレシピ

〜具入りドレッシングで

### 野菜のグラタン風〜

#### 作り方

- ①茹でたブロッコリーやジャガイモを耐熱食器に入れる
- ②好みの具入りドレッシングをかける
- ③オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く

器の内側にドレッシングやマヨネーズをさっと塗るのがポイント。焦げついてもスルッと落ちるので食器洗いがラクになります♪



刻んだ玉ねぎやレモンが入った半固体状のドレッシングが大人気！サラダだけでなく、パンに塗ったりパスタにからめたり、いろいろ楽しめます



### ケイハートスタッフの

#### 使わなくても困らなかつたもの

- ソファ** 物置きになっていたのを思い切って処分。部屋が広がった。
- ベッド** 通気性の良いマットのような布団に変えた。立てかけておくだけで除湿ができ、部屋も広がって掃除も楽になった。
- 台所の三角コーナー** シンク内を広く使えるようになった。生ごみの臭いも気にならず、三角コーナーを洗うストレスがなくなった。
- 浴室の排水溝のフタ** フタの裏側の掃除をする必要がなくなった。排水口にゴミをためなくなり、すぐ掃除をする習慣ができた。
- 浴槽のフタ** 浴室がスッキリし、フタのカビ取りをする必要がなくなった。
- トイレマット** 掃除も洗濯も楽になった。
- バスタオル** フェイスタオルで十分。洗濯物が減り、収納場所に余裕ができた。
- 文房具の小型収納棚** 透明の工具箱にまとめた。持ち運びができて便利！
- プラスチック容器** ホーローや陶器の容器の方が汚れが落ちやすく、臭いも付きにくい。

\*ご自分に合いそうなものがあればお試しください

### 大掃除をしてはいけない日？ \*諸説あり

12月29日は9が「苦」と読めることから縁起が悪いとされ、31日に大掃除をして正月飾りをする「一夜飾り」といわれ、これも縁起が悪いとされています。

また、元旦も掃除をしない方がいいそうです。年神様がもたらしてくださった福を掃き出さないようにするためといわれています。この日は仕事をしてはいけないし、お風呂にも入ってはいけません。元旦はのんびりと過ごしましょう。

## 換気のおはなし

### 掃除機かけの時に窓を開けますか？

窓を開けて換気しながら掃除機をかけたいところですが、それは逆効果！かえってホコリやハウスダストが舞い上がってしまいます。換気をするのはかけ終わったあと10分〜15分たってからがベストです。その際、窓を全開にする必要はなく、対角線上に2か所開けて空気の通り道をつくりましょう。そうすることで寒い時期でも効率よく換気ができます。その後、換気扇をつけて部屋の中の空気をまわすとより効果的です！



### ミニ洗濯板

ハンカチや靴下などの小物洗いに便利です。また、襟や袖の部分洗いにもピッタリ。洗濯機を使用しないので水や電気の節約にもなります。薄くて小さいため洗面所や浴室、旅行先など、どこでも気軽に使えます。頑固な汚れにはゴシゴシ洗える木製のものがおすすめですが、デリケートな生地にはプラスチックやシリコン製の方が繊維を痛めずに汚れを落とすことができます。

