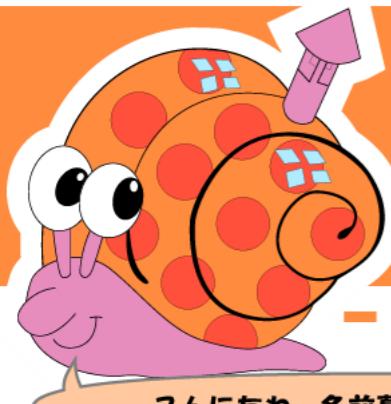


株式会社スイコウ

〒134-0003 東京都江戸川区春江町4-19-10

☎ 0120-66-0064 TEL 03-3656-3373

<http://www.e-suikou.com>E-mail info@e-suikou.com

かたつむり通信 4号

こんにちわ。名前募集中のでんでんです！

後2ヶ月で2004年も終わりですね
1年って早いですね、やり残した事はないですか?
でんでんは名前を付けてもらいたいと。
さて今回の特集は「大掃除」
なんでこまめにやっておかなかったのか後悔する大掃除
来年こそはちゃんとするぞ～と終わる大掃除



特集 大掃除・・大掃除は計画的に、

すべてピカピカにしたくなる大掃除、でもすべては大変、そこで

- 準備**
- ① 大掃除は3日で一気に終わらせる気持ちをもつ
 - ② 掃除用具をチェックする（ホームセンターが知恵袋）

- 一日目** まずは物の整理から、
A：服/バック/靴等は3年間使わなければ一生使わない、捨てる
B：よく使うもの、あまり使わないものを分ける
C：あまり使わないものは収納の奥の方にしまう

ポイント！ 掃除してから片付けたいという方が多いですが、
片付けてから掃除の方がうまくいきます
ここでダウントしても、なんとなく綺麗！

- 二日目** 掃除は上から、エアコン/換気扇/照明/網戸/ガラスなど

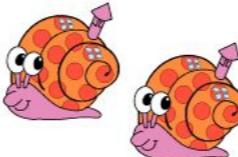
ポイント！ 埃は上から下へ落ちていく
普段掃除しない場所だから
たとえここでダウントしても、なんとなく綺麗！

- 三日目** 自分が綺麗にしたい場所をする。キッチン？浴室？外？
最後の最後に床掃除をします

ポイント！ 掃除もすでに飽きてきた頃、自分が綺麗にしたい所はやる気が出ます

調理後すぐに
コンロ周りを拭きましょう

日常対策

浴室は最後に
水でさっと流しましょう

今回の料理

キムチチョンゴル

テーマ 韓国の日常料理を作ってみよう

材料
(4人分)

白菜キムチ1/2株 牛肉200g ネギ(大)1本 ニンニクみじん切り大さじ1
ネギのみじん切り大さじ2 平茸200g 餅の薄片200g 胡麻油大さじ1
炒り胡麻大さじ1/2 すり胡麻大さじ1/2 塩・醤油は好みで

作り方

- ① 白菜キムチは2~3cmの長さに切り、胡麻油とすり胡麻を加えてあえる
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切って、ニンニクとネギみじん切り/すり胡麻/醤油と胡麻油少々入れ混ぜ合わせる
- ③ ネギは3~4cmの長さに斜め切り、平茸は洗って茹で上げておく、餅は水でさっと洗う
- ④ ①~③を鍋に入れ、水を注ぎ、煮ます（お好みで醤油/塩を入れてください）

キムチは新陳代謝を活発にしてくれます

江戸川の行事カレンダー

11/19・20(金土) 産業ときめきフェア 総合区民ホール
(江戸川区内の企業が自社製品をPR)12/19(日) 水上フェスティバル スポーツランド
(素敵なスケート演技やゲーム、模擬店もでます)

2004 NOVEMBER 11						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3 大安 文化日	4	5	6 大安	
7	8	9 大安	10	11	12	13 大安
14	15	16	17	18	19 大安	20
21	22	23 歴史記念日	24	25	26	27
28	29	30				

© KF STUDIO

2004 DECEMBER 12						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 大安	2	3	4	
5	6	7 大安	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 大安
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	29	30 大安	31	

© KF STUDIO



休日・夜間・深夜に発熱や腹痛などの発病した場合
江戸川区医師会夜間急患診療所（診療科目：内科・小児科の急患）
TEL 03-3651-5270 診療時間：21時～翌朝6時
〒132-0021 中央4-24-14（江戸川保健所隣）

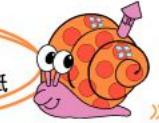


夢つくります スイコウ

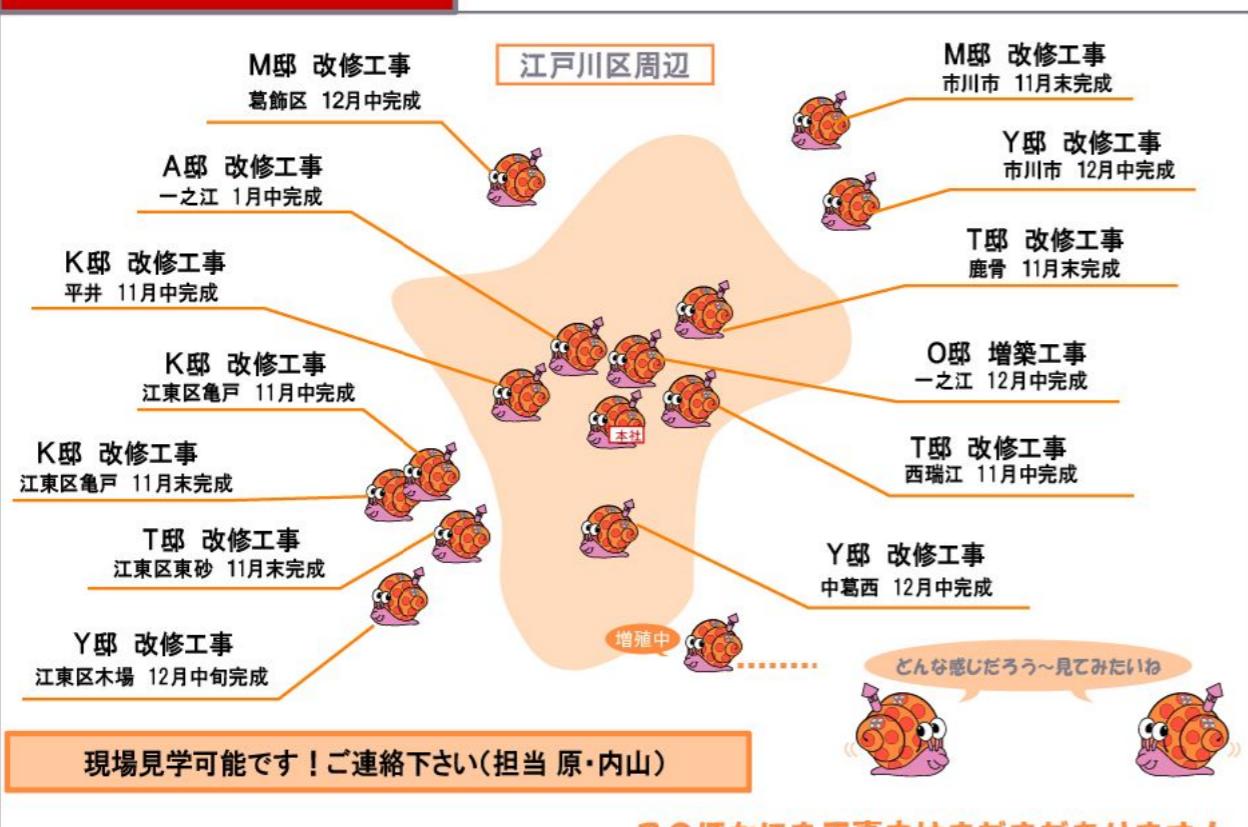
夢つくります スイコウ

夢つくります スイコウ

新築・リフォーム
スイコウの仕事情報紙



現在 工事中の物件

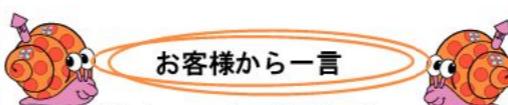


お客様



<< 今号のお客様 渡辺様 >>

リフォームのきっかけは
「風通しのよい住まいにしたい」
窓は各所にあるものの、空気がこもりがちな状況でした
そこで、窓位置を変えたり、新しく設ける工事を行いました。
(洗面台も新しくなりました。)
打ち合わせのなかで、出窓の下に収納を造ることになりました
既製品ではなく、造作で作製しました。
収納するものに合わせて引き出し/前倒し扉などつくり
引き違い戸には渡辺様のお母様の作品であるステンドガラスを
はめ込みました。
(渡辺様自身も陶芸の先生であり、芸術一家なのです)



念願かなって、毎日が快適です。
イメージが違っている部分は
担当営業内山さんと打ち合わせすることで
解消でき、満足です。

明るくてホテルのよう
お気に入りの洗面台

新商品

TOTO

人類は 立つ から 座る へ



「座ってできる」を取り入れると
腰の疲労度は約3/5に、ふくらはぎの疲労度は約1/3に軽減される結果が出ました。

スーパークセス「座ってラクラクプラン」



調理って大変
結構長い時間立ってるから
腰/ひざが辛い
座って調理したい

是非 TOTO のショールームで
体感して下さい

フェアリーシリーズ 座ってラクラクプラン



最近
洗面台でお化粧してます
すぐ水も使えるし
でも
座ってゆっくり身支度したい

カタツムリクイズ

Q. 最後の最後に掃除する場所は？

ヒント

特集をよく見てね。



応募する方は記入してね

正解者の中から抽選で1名の方に
ダスキンお掃除サービスをプレゼント！

はがき・FAXは、下の紙を貼って表にある
住所又はFAX番号に送ってね。
maiは、下の内容を記入して表のアドレスまで送ってね。
締め切りは12月20日消印有効

当てはまるものに☑チェックしてね

①かたつむりを知っていましたか？
会社名まで知っていた かたつむりだけ 知らない

②かたつむり通信で一番興味があった内容は？
特集（大掃除） 料理 カレンダー 工事中の案内
新商品 お客様 クイズ

③よく読んでいる新聞は？
読売新聞 朝日新聞 毎日新聞
産経新聞 日経新聞 その他

ありがとうございました。

クイズの答え「」

名前 年齢

住所

電話番号

e-mail

家族人数 大人 名 子供 名

キリトリセン キリトリセン キリトリセン



次号の特集は、
「結露」です お楽しみに！

作成者：鈴木

建物は命を守る場所 スイコウ

建物は命を守る場所 スイコウ

建物は命を守る場所 スイコウ