

大掃除はできました？
【あなたの時間を守ります】
たった3時間で家がキレイになる
スツキリ爽快お掃除プログラム

吉塚亮子

著作権について

「大掃除はできました？【あなたの時間を守ります】たった3時間で家がキレイになるスッキリ爽快お掃除プログラム」は、著作権法で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

- ・ 本レポートの著作権は【吉塚亮子】にあります。
- ・ 【吉塚亮子】の書面による事前許可無く、本レポートの一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段（印刷物、電子ファイルなど）により、複製、流用および転売することを禁じます。

なお、こちらの無料レポートをダウンロードいただきました方は、私、【吉塚亮子】（メールマガジンの発行者）によって、メールマガジン【初心者でも毎月5万円以上稼げるようになるメール講座】に代理登録されます。あらかじめ、ご了承ください。

- ・ 登録されたメールマガジンは以下ページから解除することができます。
【http://ry-bon.net/form_if.cgi?type=1&id=yrs01】

目次

はじめに・・・ 4

準備するもの・・・ 6

リビング1 (30分)・・・ 7

キッチン1 (30分)・・・ 8

リビング2 (30分)・・・ 10

キッチン2 (30分)・・・ 11

リビング3+トイレ (30分)・・・ 12

キッチン3 (30分)・・・ 13

掃除終了・・・ 14

最後に・・・ 15

大掃除はできました？【あなたの時間を守ります】たった3時間で家がキレイになるスツキリ爽快
お掃除プログラム

大掃除はできました？【あなたの時間を守ります】たった3時間で家がキレイ
になるスツキリ爽快お掃除プログラム

〇はじめに、、、

こんにちは！

吉塚亮子です(^_-)-☆

あけましておめでとうございます！

年末年始恒例のアレ、

ちゃんと年末に終わらせましたか？

お お そ う じ ！！ (笑)

ネットビジネスに
時間を費やしていると、

どーにもこーにも時間がない！

ですよねー？

大掃除が終わりきらないままに

年越してー

正月終わってー

仕事も始まってー

あ、掃除できてないや・・・

なんてことありませんか？

そこで！

今回は、

たったの3時間でスッキリ爽快！

あなたの時間を確保しつつも
しっかりと家をキレイにできる
お掃除プログラムをご紹介します♪

この、
時短お掃除プログラムで
家をキレイにして、

のびのび気分良く
さわやかな空気と心で

2015年を過ごしていきましょう！

◎準備するもの

- ・ 薄くなった古タオル (多めに)
- ・ タオル (手拭きに)
- ・ マスク (装着)
- ・ ティッシュペーパーか
キッチンペーパー
- ・ 羽はたき (静電気はたきでも可)
- ・ 重曹
- ・ セスキ炭酸ソーダ
- ・ クエン酸
- ・ メラミンスポンジ (劇落ちくん)

セスキ炭酸ソーダは、
重曹より10倍汚れを落とすのに
環境にも人体にも優しい
魔法の粉です。

100均やドラッグストアでも
売ってますし、
ネット購入も可能です。

※セスキ炭酸ソーダ水スプレーの作り方

セスキ炭酸ソーダ (粉) 5 g を
水道水95ccに溶かし、
スプレー容器に入れる。

クエン酸水スプレーの作り方も
同様に濃度5%が目安。

◎リビング1 (30分)

- ・ まず窓を開ける。

- ・ 一間分 (掃き出し窓などの) のカーテンを外して、
たたんで洗濯機に入れる。

ドライモードで、
ドライ用洗剤を使って洗濯する。

- ・ フックはプラスチックなら
タオルに包んでから
洗濯ネットに入れて
一緒に洗うことが可能です。

- ・ カーテンレールとその周辺、
天井、エアコン周辺、照明周辺と
羽たたきでホコリをとっていく。

- ・ カーテン洗濯中に、
窓の内側に
クエン酸スプレーを吹き付け
古タオルで拭き取る。

スクイージー (T字型水切り) が
もしあるなら利用するといいです。

※家庭で洗濯できないタイプの
ドレープカーテンは避けましょう。

※カーテン外しとはたき関係は
男手があれば依頼。

窓拭きは比較的子ども向きなので、
お手伝いを頼むのもいいですね！

◎キッチン1 (30分)

・ 換気扇がシロッコファンタイプなら
手前のグリスフィルターを外し、
シンクに置く。

プロペラファンなら
プロペラまで外して同様に。

・ ガスコンロの五徳、
その他油污れのものも
シンクに並べ、

セスキ炭酸ソーダスプレーを
たっぷり吹き付け、

更に重曹（粉）をたっぷりふりかけ、
30分程度放置する。

・ 換気扇フード、冷蔵庫上、
コンロ上、コンロ周りの壁などには
セスキ炭酸ソーダスプレーを吹き付け、

その上に広げた
ティッシュかキッチンペーパーを張り、
さらにスプレー吹き付けて、

その状態で15分以上放置する。

・ その他、汚れの気になる箇所は
（炊飯器など家電周り、冷蔵庫等の扉）

セスキ炭酸ソーダスプレーを
軽く湿らせた雑巾に吹き付け
拭いていく。

・ 窓や網戸の油汚れが
気になる場合には、

軽く湿らせたメラミンスポンジに
セスキ炭酸ソーダスプレーを吹き付け
撫でるように擦って落とす。

◎リビング2 (30分)

・ 床、ラグ等を
しっかりと掃除機がけする。

・ 軽く湿らせた雑巾に
クエン酸スプレーを吹き付け、

部屋の奥から
手前 (廊下へのドア) に向かって
雑巾がけしていく。

この時、
腰より下の壁部分についた
汚れにも注意。

ソファの脚元や
テーブルや椅子の足元のホコリも
同様に注意しましょう。

◎キッチン2 (30分)

・ ティッシュ、キッチンペーパー等
貼り付けて放置中のものを外しながら、
そのペーパーを使い、
周囲を拭き取りながら掃除する。

汚れが残る場合には
お湯で絞った雑巾で拭く。

換気扇周りは特に念入りに。

・ セスキ炭酸ソーダスプレーを吹き付け
重曹をまぶし放置しておいた
グリスフィルター等を、

使い古しのキッチンペーパー等で
拭いながら汚れを落としていく。

大方のベトベトが落ちたら
そのままシンクで、
熱めの湯を使って洗う。

乾いた雑巾等の上に置いて
自然乾燥させる。

◎リビング3+トイレ (30分)

・ 洗濯終わり、
軽く脱水させたカーテンに
フックを装着させ、
元のレールに戻す。

乾燥はそのまま自然にさせる。

・ 乾いた雑巾に
軽くクエン酸スプレーを
吹き付けたもので、

ホコリの気になる棚の上や、
テレビなどの周辺を拭く。

このとき使った雑巾と
クエン酸スプレーで、

洗面所周辺、トイレ周りを
拭き取ることができる。

使い終わった雑巾は
そのまま捨てても良いです。

◎キッチン3 (30分)

大方乾いたプロペラや
グリスフィルターは、

残った水滴を拭ってから
元に戻していく。

コンロ周辺器具も同様に。

・ まだ残っている汚れが
気になる場合には、

熱めのお湯で絞った雑巾で、
セスキ炭酸ソーダスプレーで
吹き付けて拭き取りを。

最後にキッチン床を拭く。

◎掃除終了

もしも時間が余ったら、

- ・ ベランダのゴミを掃く
- ・ 玄関たたきを拭く
(軽く濡らした雑巾で)
- ・ 玄関ドアを拭く
- ・ ポストや表札周りを拭く

などを行うと清浄感が増します。

リビングは普段から綺麗だ
というご家庭の場合は、

リビング以外の部屋に
(寝室、書斎、子ども部屋など)
重点を置くと良いでしょう。

たったの3時間と言わず
ぜひ実行してみてくださいね！

○最後に、、、

このレポートを最後まで読んでいただき、
誠にありがとうございます(^^♪

休日の午前中にささっと
掃除を済ませてもいいですし、

部分的に気になる場所を
ピックアップして掃除するのもいいですよ！

短時間でお掃除し、
清々しい環境で
今年もネットビジネスに取り組んでいきましょう(^^)

◆メールマガジン発行者情報

発行人： 吉塚亮子

これからアフィリエイトを始める初心者の人や、
なかなか稼ぐことができず、挫折してしまった人を中心に、
メールだけで稼げるように、
メルマガの基本から稼ぐコツ、ウラ情報まで公開中です！

プレゼントも配布していますよ♪

あなたの幸せな未来のため、是非活用してくださいね！！

メールアドレス：
ryo5.77okzook@gmail.com

メルマガタイトル：
初心者でも毎月5万円以上稼げるようになるメール講座

メルマガ解除URL：
http://ry-bon.net/form_if.cgi?type=1&id=yrrsm01