

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

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=yrsm01](http://ry-bon.net/form_if.cgi?type=1&id=yrsm01)】**

## 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ッ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ッキリ爽快お掃除プログラム

○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？

おおそじ！！（笑）

ネットビジネスに  
時間を費やしていると、

どこにもどこにも時間がない！

ですよね～？

大掃除が終わりきらないままに

年越して一

正月終わって一

仕事も始まって一

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

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

- ・ 薄くなつた古タオル（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）5g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、  
その他油汚れのものも  
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  
しっかりと掃除機かけする。

・ 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  
雑巾かけしていく。

この時、  
腰より下の壁部分について  
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  
吹き付けたしたもので、

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

などを行うと清潔感が増します。

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、  
メー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

メールマガタイトル：  
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

メールマガ解除URL：  
[http://ry-bon.net/form\\_if.cgi?type=1&id=yrsm01](http://ry-bon.net/form_if.cgi?type=1&id=yrsm01)