

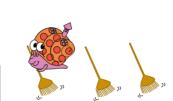
かたつむり通信 4号

株式会社フィフラ

〒134-0003 東京都江戸川区春江町4-19-10 0120-66-0064 E 03-3656-3373 http://www.e-suikou.com E-mail info@e-suikou.com

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



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

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)

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 ここでダウンしても、なんとなく綺麗!



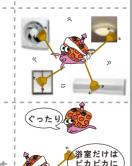
ポイント!埃は上から下へ落ちていく

普段掃除しない場所だから

たとえここでダウンしても、なんとなく綺麗!

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 浴室は最後に 水でさっと流しましょう



今回の料理

テーマ 韓国の日常料理を作ってみよう

材料 (4人分)

キムチチョンゴル

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)

氷上フェスティバル 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)

3	و و	2004 N	NOVEMBER	11		لو لو 🔐
SUN	мом	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 大安 文化の日	4	5	6
7	8	9 大安	10	11	12	13 大安
14	15	16	17	18	19 大安	20
21	22	23 動労感謝の日	24	25 大安	26	27
28	29	30				
						a ve en nio



休日診察

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) Tal03-3651-5270 診療時間:21時~翌朝6時 〒132-0021 中央4-24-14 (江戸川保健所隣)

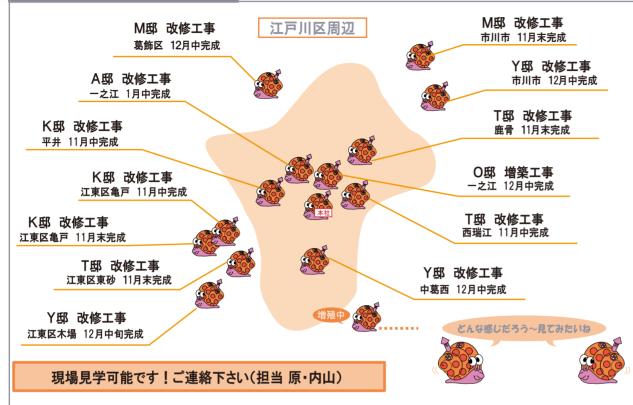




□ 建物は命を守る場所 スイコウ 🕳

建物は命を守る場所 スイコウ

現在 工事中の物件



このほかにも工事中はまだまだあります!

新商品



お客様



くく 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 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

(渡辺様自身も陶芸の先生であり、芸術一家なのです)



はめ込みました。





明るくてホテルのようと お気に入りの洗面台

カタツムリクイズ

解消でき、満足です。

お客様から一言

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

Q. 最後の最後に掃除する場所は?

特集をよく見てね。

担当営業内山さんと打ち合わせすることで

家族人数 大人 名 子供 名 🥙

年齢

ダスキンお掃除サービスをプレゼント!

正解者の中から抽選で1名の方に

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。 mail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

クイズの答え「

応募する方は記入してね

名前

住所

電話番号

e-mail

当てはまるものに☑チェックしてね

キリトリセン - - - - - - - キリトリセン

①かたつむりを知っていましたか?

口会社名まで知っていた 口かたつむりだけ 口知らない

②かたつむり通信で一番興味があった内容は? 口特集(大掃除) 口料理 ロカレンダー ロエ事中の案内

□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 口産経新聞 口日経新聞 口その他

次号の特集は、 「結露」です お楽しみにし

建物は命を守る場所 スイコウ

作成者:鈴木