



# 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い大掃除、でもすべては大変、そこで

<p><b>準備</b> 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）</p>	
<p><b>一日目</b> 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</p> <p><b>ポイント！</b> 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！</p>	
<p><b>二日目</b> 掃除は上から、エアコン/換気扇/照明/網戸/ガラスなど</p> <p><b>ポイント！</b> 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！</p>	
<p><b>三日目</b> 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</p> <p><b>ポイント！</b> 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</p>	

## 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、模擬店もです)

2004 NOVEMBER 11

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3 大安 文七の日	4	5	6
7	8	9 大安	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 大安	20
21	22	23 勤王様の日	24	25 大安	26	27
28	29	30				

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 大安	13	14	15	16	17	18 大安
19	20	21	22	23 天徳の日 大安	24	25
26	27	28	29	30 大安	31	

休日診療



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）



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





### 現在 工事中の物件

**江戸川区周辺**

- M邸 改修工事 葛飾区 12月中完成
- A邸 改修工事 一之江 1月中完成
- K邸 改修工事 平井 11月中完成
- K邸 改修工事 江東区亀戸 11月中完成
- K邸 改修工事 江東区亀戸 11月末完成
- T邸 改修工事 江東区東砂 11月末完成
- Y邸 改修工事 江東区木場 12月中旬完成
- M邸 改修工事 市川市 11月末完成
- Y邸 改修工事 市川市 12月中完成
- T邸 改修工事 鹿骨 11月末完成
- O邸 増築工事 一之江 12月中完成
- T邸 改修工事 西瑞江 11月中完成
- Y邸 改修工事 中葛西 12月中完成

増殖中

どんな感じだろう～見てみたいね

現場見学可能です！ご連絡下さい(担当 原・内山)

このほかにも工事中はまだあります！

### 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  
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/前倒し扉など作り  
引き違い戸には渡辺様のお母様の作品であるスタンドガラスを  
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)



明るくてホテルのようとお気に入りの洗面台



**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。

### 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。

**スーパーレガセス「座ってラクラクプラン」**  
立っても座っても使えるから、誰が使っても気持ちがいい。  
9/15発売

**フェアリーシリーズ 座ってラクラクプラン**  
10/6発売

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

最近洗面台でお化粧してますく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。  
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

当てはまるものに☑チェックしてね

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

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。

次号の特集は、「結露」です お楽しみに！