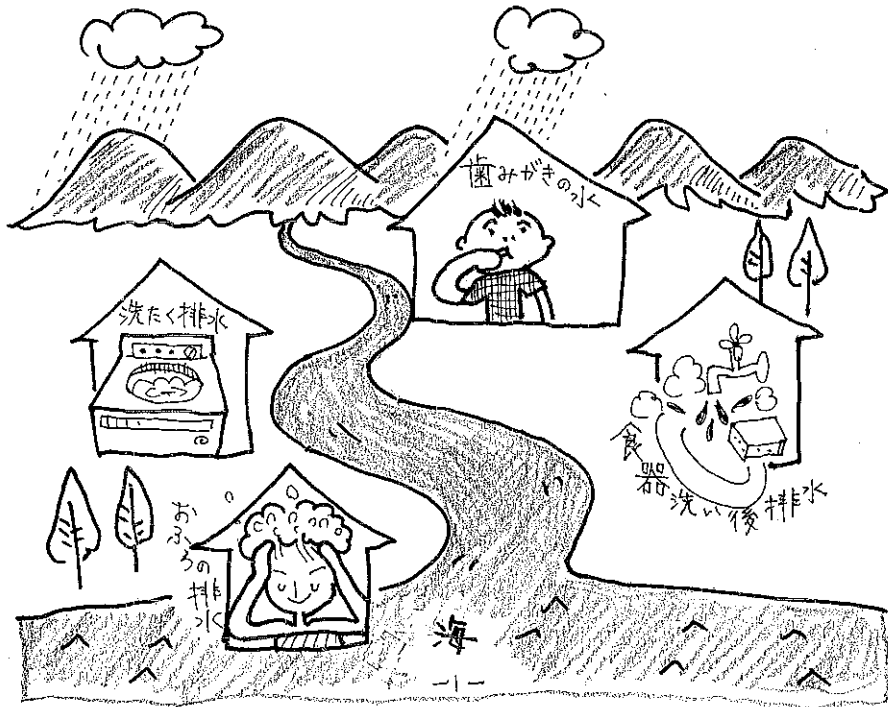


せっけん
DE
大せうじ

あいづみやき
せけん環境委員会.

はじめに ... 。

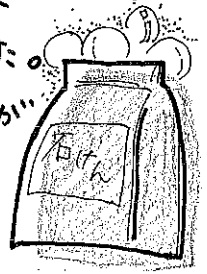
人間の体は約70%が水分になっています。
 そして、普段飲んだり使用したりしている水は
自然環境の中で循環しています。
 石けんは、排水すると界面活性剤としての力を
 失います。又、水ぶの表面に残ったり、洗濯した
 服から体内に吸収されたりしません。さらに
 自然界の酵素やバクテリアなどによって分解
 され、約24時間で水と**酸化炭素**に変わります。
 石けんは、自然界・環境にやさしいのです。



生活協同組合あいこ-7° みやぎ

『せっけんDE大そうじ』

この本では、年末おそうじを
 約半月前から 行うことを
 おすすめするために 作りました。
 ひととおり やってみると、それが
 半月のおそうじサイクルに
 なるかもしれません!!



- 1 洗たく用ニステップ
- 2 洗い物上手
- 3 お掃除上手(台所)
- 4 浴室
- 5 トイレ
- 6 リビング
- 7 たいせつなこと
- 8 水・お湯は「第一の洗剤」
- 9 おせんたくも「水洗い」
- 10 参考文献

1 ⇒ 洗たくワンステップ

- ① よく溶かす → 泡を立てる
- ② 洗たく物は洗たく機容量の7~8割を目安に! が「水温」
- ③ 適度な温度の水を使用
- ④ 脱水後は早めに干す!!

ポイントは
「泡」
「洗たく物の量」
「水温」
ポイントだよ!!



12/1 年末大そうじスタートです!

頑固な泥汚れや黄ばみは「つけおき」
↓↓↓↓
洗面器に少し熱めのお湯に

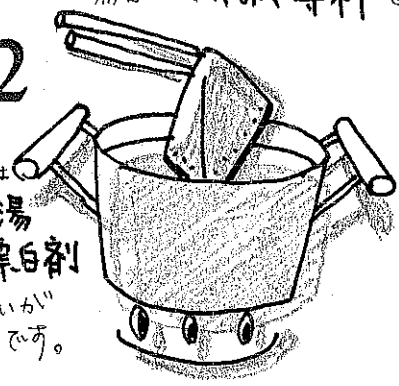


酸素系漂白剤

を溶かし、一晩つける。
つける時間がない場合はつけおき専科を使用してみましょう!

12/2

ふきの汚れは石けん+お湯+酸素系漂白剤で煮洗いが効果的です。



ふきの煮るとこぼれまわすから注意!
冷めるまでつけおきて下さい。
(色落ちする場合があります! 色物は単独で!)

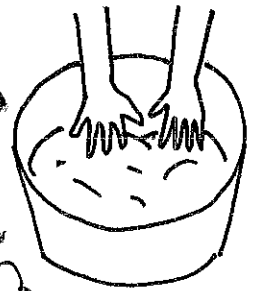
12/3 ニット製品を洗おう!

ポイントは「助剤に炭酸塩が添加されていないもの」
「洗いからすすぎまで一定の水温で」
「水にぬれている時間をできるだけ短く」

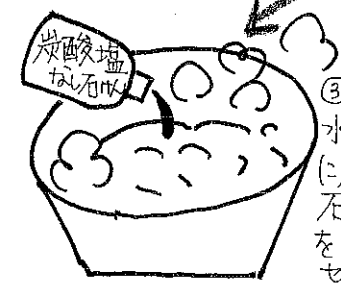
① 毛玉やごみを取る



② 押し洗い

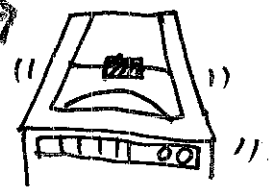


洗い桶に水道水(またはぬるま湯)を入れ、セーターを手早く押し洗いをする。つかみぼりして水を切る。



③ 石けんを泡立てる
水道水(またはぬるま湯)に炭酸塩の入っていない石けん又は石けんシャンプーを入れて軽く泡立て、セーターを押し洗いする。

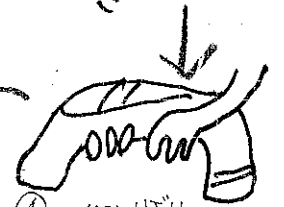
④ 脱水 20秒



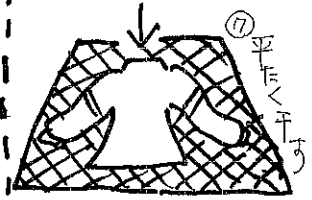
⑥ 脱水 20秒



⑤ リンスする。クエン酸少量又は石けんシャンプーリンスを水で薄めて出し、水ですすぐ



④ つかみぼり
水気を軽くしぼり水をかえながら2~3回すすぐ。脱水機にかける場合は↑20秒



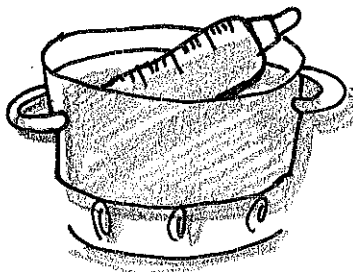
⑦ 平たく干す

2 → 洗い物上手♡

食器洗いのキホン

- ① 油污れは洗う前に拭き取る
- ② 石けんは泡立て!
- ③ すすぎは流水で。

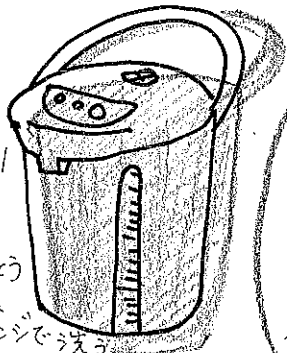
12/4



哺乳びんを美しくしてみよう!
米ぬか台所用液体石けんて
ブラシで洗い、よくすすぎ
5分程度弱火で煮て熱い時に
水を切り保管する(やけど注意!)

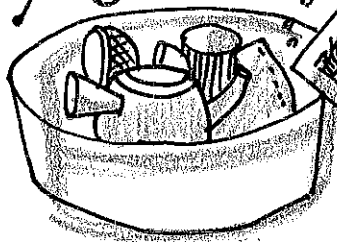
12/5

電気ポットの白いびり
つきはクエン酸を
大さじ1~2と水を
いっぱいに入れてふたを
させ、その後冷まして
温かくなつたらスポンジで洗



茶臼磨き洗いを
しましょう。
酸素系漂白剤を
桶のお湯に溶かし
2~3時間つけて置き、
重曹をスポンジにつけて
みがく。時間がなければ
米ぬかネリーを使う。

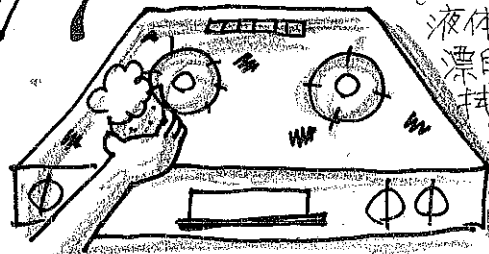
12/6



3 → お掃除上手 〈台所〉

12/7

レンジ周りには石けん+酸素系漂白剤+お湯



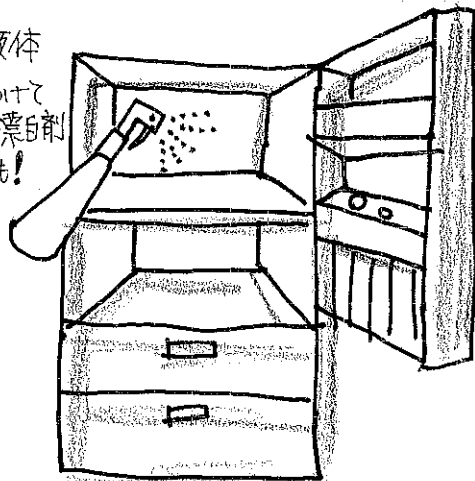
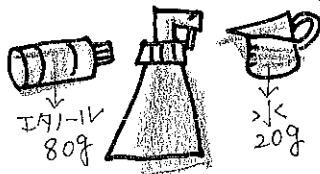
ぞうきんやスポンジに
液体石けんと酸素系
漂白剤を少しなじませ
拭く。レンジのゴクや
皿は溶かした湯
に一晩つけて
ブラシでこする!

12/8

魚焼きグリルは重曹や米ぬかネリー
で簡単に落ちる! グリルの下に重曹を
しきつめておくと臭いを防ぎ、そのままお掃除
おそうじもラクラク~♡

12/9

冷蔵庫は液体
石けんを布につけて
こする。酸素系漂白剤
でこすれば除菌も!
エタノールで消毒
カビ防止をしよう。

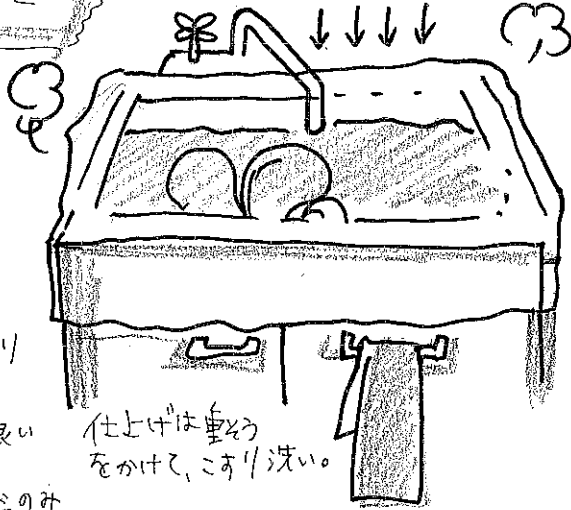
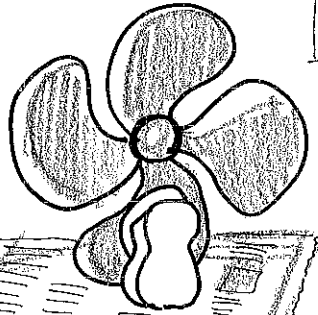


12/10

換気扇まわりの手拭のような
油污れも、石けんなら面白い
ように落ちくれます。

壁面型の場合

- ① 新聞紙とゴミ袋をした
上には、換気扇の羽根や
器具を置く
- ② ゴム状にこびりついた汚れを使用
済のテレホンカードなどで洗
い落とす。
- ③ 羽根や器具をゴミ袋をセッテ
ィングしたシンクに入れ、お湯
+石けんを入れる

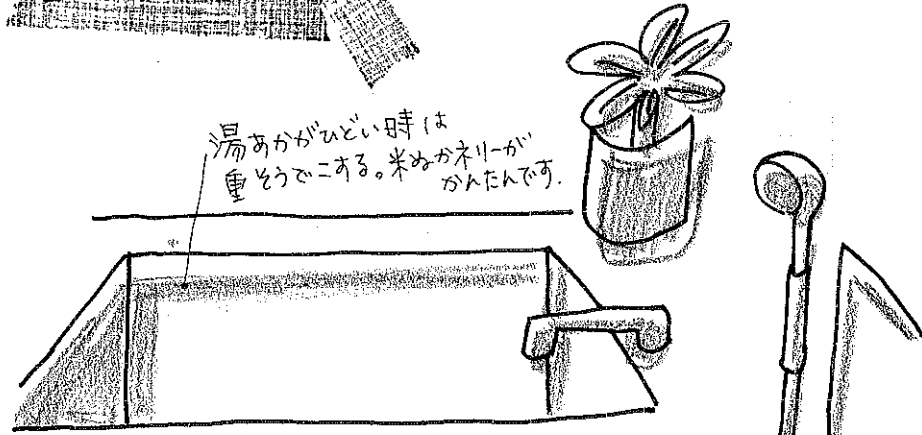


* 金属フィルター型
レジン型も
同じです。
少し濃い目の
石けん水をつくり
車全く泡たせて
つけあきると良い
です。
仕上げはタワシのみ
でも十分な場合が
あります。

仕上げは重たい
をかけて、こすり洗い。

浴室

12/11

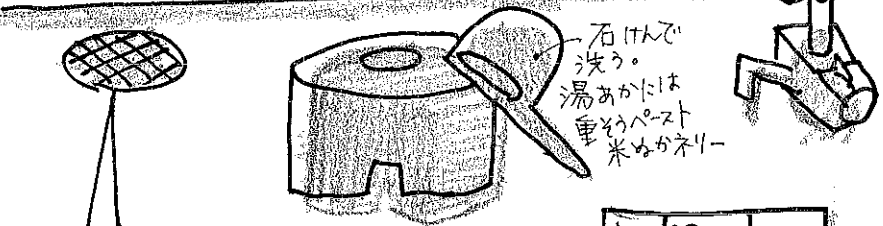


湯あかがひどい時は
重たいのでこする。米ぬかネリーが
かんたんです。

水1カップ
+
クエン酸
小さじ1



スポンジ、ブラシに
石けんを付けてこする。
最後にクエン酸を
つけた湯で流す。



石けんを
洗う。
湯あかには
重たいペースト
米ぬかネリー



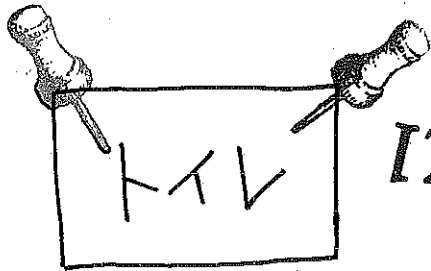
やかん一杯
のお湯をかける
30分置いて
石けんを
ブラシ洗い

酸素系漂白剤



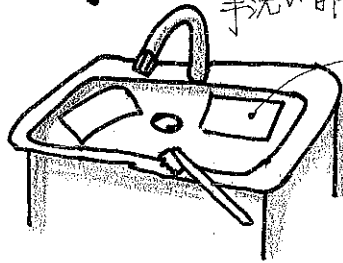
ペースト状に
してね!

タイル目地には
石けん+酸素系漂白剤
ラップをつけてしばらくおく。



12/12

手洗い部分のシミ



クエン酸
シツプ
↓↓↓
キッチンペーパー
などにクエン酸
液を付けて
しばらく置く。
その後重そうご
こする。

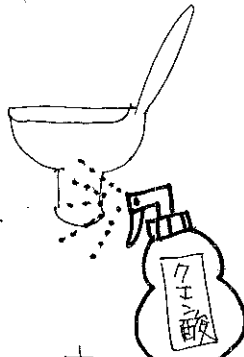
12/13

内側は石けん重そう
ごする。ひどい汚れ
にはクエン酸シツプ。

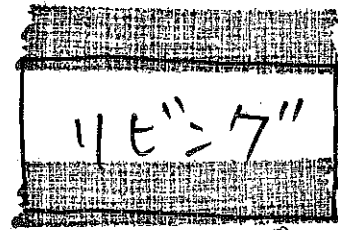


黒い輸じみ。
ゴム手袋をはめて
両側に生サドペーパー
でこすり取る。

外側は石けん液で
拭き、水拭きする。

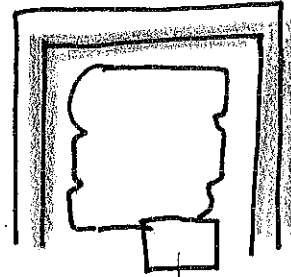
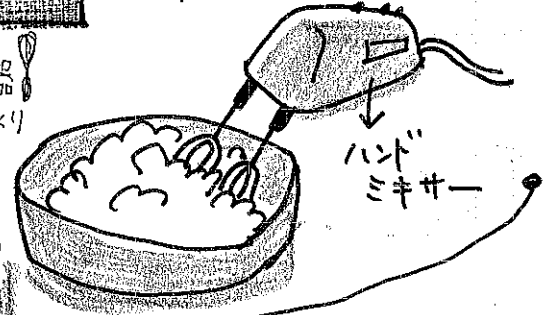


床でも活躍する
のがクエン酸
スプレーです。
トイレの床や便器
まわりには吹かけ、
ふきそうじします!!



12/14
網戸

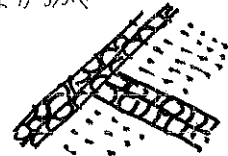
ハンドミキサーか泡立て器!
を「あわあわせけん」をつくり
糸網戸にまんべんなく
つける。



牛乳パックを切ったもの
などでふわっとぬる。
10~15分放置。ぞうきん
かスポンジでふき取る。
クエン酸水で仕上げ
乾かす。

12/15

畳はからぶきが金失りですが



酢入りの水がよったものに雑巾
をひたして固くはる

酢水

そしてふきとります。



12/16

- ・フローリングはうすい石けん液を付けた
ぞうきんを固くはってふき、最後に水拭き。
- ・カーペットのしめは、汚れの水分を取り、うすい石けん液を
付けたぞうきんで優しくたたき、水拭き、最後にから拭き。



石けん委員会が考える “たいせつなこと”

あいコープは30年前から“石けん派生協”です。
生活協同組合として設立したときの数少ない
商品の中に「石けん」も入っていました。
石けん環境委員は、「石けんをたくさん使うように」
と活動しているわけはありません。
「汚れがどうしても落ちない時は石けんを使って下さい」
というような活動なので。

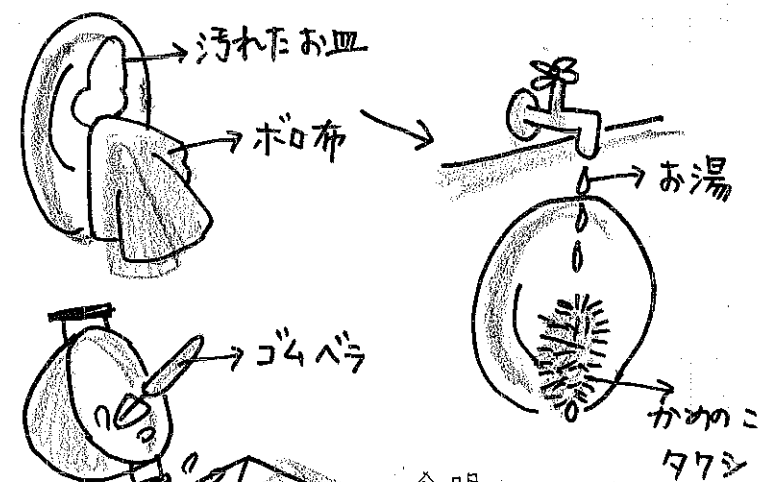
「石けんの上級生とは？」

という質問に、私たちはこう答えています。

「なるべく石けんも使わない生活をする事です」と。
ここからのページは、委員会がおすすめている。
石けんもなるべく使わないライフスタイルのすすめです。

実際に委員が実行したものは「ばかり」です。
ご参考にして下さい。

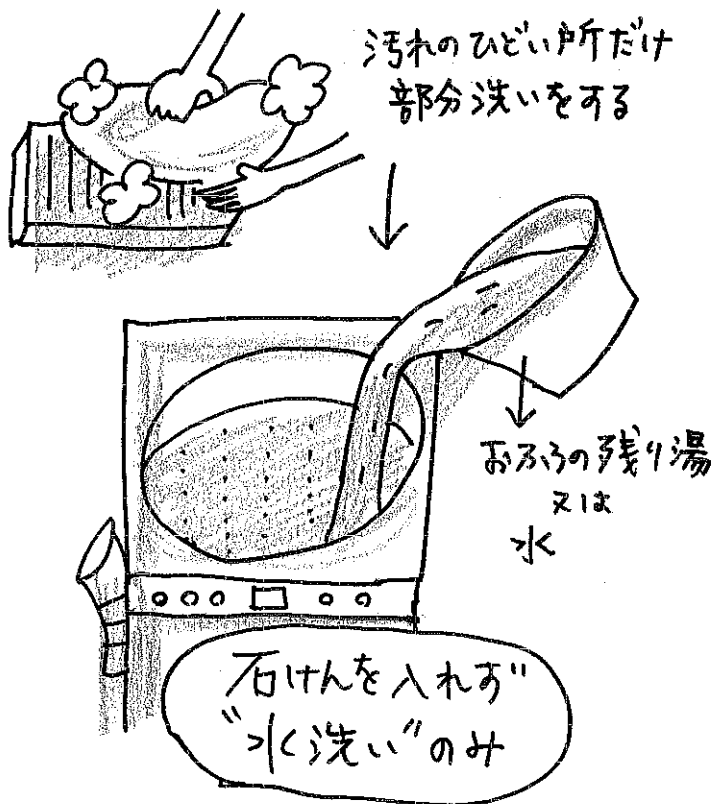
ボロ布とお湯だけでOK! の食器洗い.



食器・はし・スプーン
などはボロ布やいらぬ紙で、
なべなどはゴムベラで
こそげ落とす。油気のない
汚れならタワシを使って
お湯洗するだけでOK!

水・お湯は
「第1の洗剤」です。

お洗たくも
 実は水洗いのみで大丈夫です。



汚れのひどい所だけ
 部分洗いをやる

おろりの残り湯
 又は
 水

石けんを入れず
 "水洗い"のみ

特に問題は
 ありません。
 (委員も実践しています!)

この冊子の参考文献

ボーン油脂

「あいこ-7^{ふくしま} ^{みやぎ}せっけんDE大掃除」

ゆうエージョンシー

「シンプレクリーニン」

「せっけんハンドブック」



I hope
 that you
 will be happy.

