


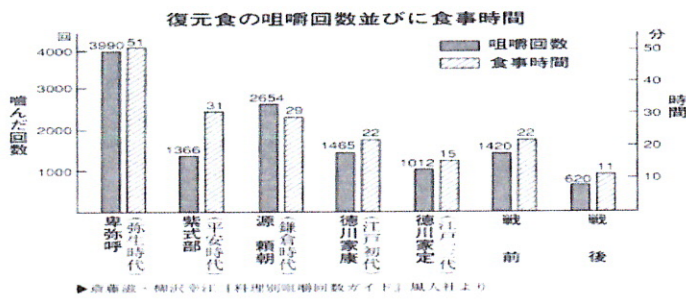
今年も残すところ2ヶ月となりました。毎年思うことですが“早い！速い！”この時期になると一年が“あっ”という間、『あ～この一年間何をしたのかな？』と毎年反省してしまるのは私だけでしょうか？11月といえば・文化の日 七五三 勤労感謝の日 ポジョレーヌーボー解禁 それから、あ～そろそろ大掃除ひなきゃ！（毎年気持ちだけ焦っています）

場所	詳細	チェック
キッチン	レンジフード	
	キッチン扉 引出し	
	冷蔵庫や食器棚	
	シンクの天板	
	食器棚	
お風呂	換気扇 フィルター	
	窓・照明器具	
	扉	
	シャワーヘッド・ホース	
トイレ	シャンプー置き場	
	換気扇	
	照明	
	壁・扉	
玄関	便器と床	
	照明	
	窓	
	下駄箱(靴の整理)	
部屋	下駄箱扉	
	壁・床	
	照明	
	窓	
庭	扉・壁	
	押入れ	
	ポーチの電球	
	エアコン室外機	
	アプローチ	
	外の窓	



ポジョレーヌーボーって何？フランスのポジョレー地区で作られるワイン（ポジョレー）の新酒（ヌーボー）で特定の地域で作られたお酒です。ポジョレー地区以外で作られたワインをポジョレーヌーボーと呼んではいけないことになっており、解禁日（11月の第三木曜日）と決まっています。いつでも飲めるわけではありません。ポジョレーヌーボー魅力のひとつかもしれませんね。

お掃除チェックリストを作ってみてはどうでしょうか？ スケジュールを決めてカレンダーに書いていくとおおよその予定が経つと思いますが、ゴミの日チェックしておき粗大ゴミは早めに出しましょう。
さあ～今年こそは、お掃除は上から下へ、奥から前へ心がけて頑張りますか！！ 担当 くわばら



現代人は噛む回数も減り、食事時間も短くなってしまいました。よく噛むことを心がけましょう！！