



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ/皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ サポートブックは、今後もテーマを変えて継続して発行します。

第1回 窓まわり掃除

窓まわりとなると①窓ガラス、②サッシ、③網戸、④雨戸、⑤カーテン、⑥ブラインド、⑦すだれ、⑧シャッターと多岐にわたります。

今回はお客様からご依頼の多い窓ガラスとサッシについて説明します。



始める前に

- ◆ まず予定（見積）を立てる
お客様の依頼内容やご自分の出来るスピード等勘案して、“1枚の窓で何分かかかるか”、そして“終了時間は何時になるか”など、予定を立てることが大切です。
また、長時間に渡る場合は、休憩時間を考えてください。（計画のない仕事はありません）
- ◆ 道具を準備する
シートは必ず準備する。汚れ防止や道具置きに利用する。

① 窓ガラスの掃除

窓の汚れの主なものほホコリと砂塵と手垢なので、水拭きで十分にきれいになります。汚れがひどく洗剤を利用する場合も、原液ではなく薄めて使ってください。原液を使った場合“洗剤あと”のないように、完全な水拭きが必要です。

1. 準備するもの

- ・ シート（部屋側の掃除の場合は必ず窓のそばに敷いて、水分の飛び散り防止や汚れ防止）
- ・ はたき、または、掃除機（ガラス面のホコリ取り）
- ・ 雑巾（数枚を利用する。水拭き、洗剤拭き、乾拭きに使用）
- ・ クロス（スポンジクロスやその他窓専用があれば良い）
- ・ スクイージー（なければ雑巾を数枚使用する）
- ・ 洗剤（ガラス専用の洗剤又は、中性洗剤）

2. 掃除を始めます

○外側から内側に、上から下へ（内側を後にするのは、やり残しが見やすいため）

- 1) 内側（部屋側）にシートを敷きます。
- 2) 全体の汚れを落とす。はたきや掃除機で上から下におこなう。
- 3) 窓の上半分をコの字にして上から雑巾で水拭きする。
- 4) 窓枠も水拭きする。（窓枠の汚れが酷い場合は、洗剤を利用する。洗剤を利用した場合必ず取り残しのないように水拭きする）
- 5) 窓の下半分もコの字にして水拭きする。
- 6) スクイージーで水を切る。（ガラスに軽く押し当てて一気に引き下ろす。一番下側はスクイージーを横にして使う。水滴は1回ずつ乾いた布でふき取る。スクイージーがない場合は乾いた雑巾やクロスで2度拭きしてもよい）
- 7) 乾いた雑巾か専用のクロスでふき取る。（上から下に）
- 8) 窓枠を固く絞った雑巾で水拭きする。
- 9) 内側（部屋側）も同じ方法でおこなう。
- 10) 最後に、内側からやり残しがないか確認します。

<注意>高所で手が届かない場合

○スクイージーの柄の長いものと、スポンジクロスの柄の長いものを利用してください。

○柄の長いものがどうしてもない場合は、脚立を利用しますが、必ず安定した場所で使用すること。また、一番上段には乗らないことを心掛けてください。

安全に利用できない場合はやめてください。

② サッシの掃除

サッシは、下部のレール部分は、砂ほこり等で汚れていることが多いです。

ガラス戸部分だけでなく、網戸や雨戸のレール部分についても併せて掃除してください。

1. 準備するもの

- ・シート（窓ガラス掃除の場合のシートそのままに）
- ・掃除機（あればレールの溝のホコリ取りとして利用する）
- ・サッシブラシ ・ぼろ布、雑巾 ・割りばし（端が斜めになったもの）
- ・液体せっけん（中性洗剤）

2. 掃除を始めます

- 1) ホコリを取る／サッシブラシでホコリを掻き出す。掃除機があれば、すきま用ノズルを付けた掃除機で隅々のホコリを吸い取る。
 - 2) 窓枠部分のサッシの水拭きして、雑巾で乾拭き。（全体部分で枠の横側も忘れずに）
 - 3) レール部分の汚れ取り／酷い汚れには、割りばしにぼろ布を巻き付けたものに中性洗剤を少量つけてこすり取る。洗剤を使った場合は、雑巾で完全に水拭きすること。
 - 4) 雑巾で水拭き／固く絞った雑巾で水拭きし、仕上げにきれいな乾いた雑巾で水気をふき取る。
- サッシのレール部分は、ホコリや砂塵がこびりついた状況が多い。割りばしや、ぼろ布で対応できますが、100均等で溝の掃除道具もあります。使ってみてください。

きれいな窓やサッシでお客様に感謝されること請け合いです。

～ やり方さえ分かれば楽しい掃除となります。お家でも試してください！ ～



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ⇒皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ 第1号はお読みにになりましたか！ サポートブックは、今後もテーマを変えて発行します。

第2回 洗剤について

サポートブック第2号では掃除全体に関係する“洗剤”について、その種類と用途について説明します。

現在、店頭に並ぶ洗剤は特定の場所専用の洗剤として売られており、その洗剤の使用方法や注意点が細かく書かれています。

皆さんは“その内容を確認していますか？”間違えて使用した場合、特に塩素系漂白剤と酸素系洗剤を混合すると、有害なガスが発生して大変危険です。

洗剤の知識習得により、効果的で安全に、そして経済的に掃除ができます。



1. 洗剤の種類と特徴

洗剤の性質別	洗剤の種類 (名称)	汚れの種類	注意すべきこと
弱アルカリ性洗剤	重曹水・石鹼・住宅用洗剤・セスキ炭酸ソーダ	軽い油汚れ・手垢汚れ	大理石等天然素材は使用不可
強アルカリ性洗剤	塩素系漂白剤・パイプ洗浄剤・過炭酸ナトリウム	酷い油汚れ・カビ	大理石等天然素材は使用不可 換気を良くし、マスクや手袋、ゴーグルをつける
酸性洗剤	クエン酸水・酢・水垢用洗剤・強力トイレ用洗剤 (尿石用)	水垢・石鹼カス・トイレの尿石	大理石・タイルの目地・コンクリート・鉄には使用不可
中性洗剤	食器用洗剤・お風呂用洗剤・トイレ用洗剤・フローリング用洗剤	食器汚れ・住宅の軽い汚れ	界面活性剤の力で汚れを落とす

“混ぜるな危険” このような表示のある漂白剤や洗浄剤は注意してください！！

必ず使用前に使い方と使用上の注意をよくお読みください。

2. 汚れの種類と対応

●油汚れ 家電製品についての手垢	軽い場合は水拭き。 気になるときは重曹パウダーを振りかけてからふき取る
●油汚れ かたくこびりついた油汚れ	せっけん液を少量かけて浮き上がらせた後、重曹パウダーをかけてアクリルたわしや歯ブラシでこすり、ぼろ布で拭き取る
●油汚れ ドロドロした油汚れ	汚れと同量程度の重曹パウダーをかけて混ぜ合わせ、固まったらぼろ布で拭き取るか、ヘラでそぎ落とす
★水アカ 金具にこびりついた白い汚れ	軽い汚れならクエン酸水をスプレーしてボロ布で拭き取る。 こびりついた汚れはクエン酸水をキッチンペーパーに含ませ、汚れに貼り付け（30分以上）、歯ブラシでこすり落とす
★水アカ ポット等の内側について水アカ	お湯を注ぎ、お湯の分量の3%程度の酢を入れる。ふたを開けたまま1時間ほど置き、スポンジで内側をこすり落とす
★水アカ シャワーホース等のお手入れ	軽いものならスポンジに重曹ペーストをつけてこする。 こびりついている場合は、酢水に浸しゆるんだところを重曹パウダーと歯ブラシで磨き落とす
◆カビ タイルのカビ	重曹パウダーをかけて、ブラシで強くこする。黒ずみは取れるが完全には難しくこまめにすることです
◆カビ 壁や床のカビ	塩素系漂白剤で落とす。 ほかの洗剤と絶対混ぜない為にも他の掃除と日を変えて行う

3. 臭いの種類と対応

種類	悪臭の発生場所	対応策
酸性の臭い	キッチンの生ごみの腐敗臭・カーテン等の食べ物臭・靴箱の臭い・ペット臭・寝具の汗臭さ	弱アルカリ性（重曹水等）で中和、重曹パウダーを振りかける。
アルカリ性の臭い	トイレのアンモニア臭（尿のアンモニア）・魚の生臭さ（メチルアミノ）・たばこの煙（アンモニア、アミン）	酸性（酢、クエン酸）で中和
雑菌の臭い	キッチンの三角コーナー、排水口。	酢水をスプレー

4. 基本となるナチュラル洗剤とその作り方

①基本の洗剤として次の5つの洗剤があれば家のどこでも掃除できます

汚れの種類	使用する洗剤	5つの洗剤
多くの汚れは酸性です	アルカリ性の洗剤	①重曹、②石鹼
水アカや尿などのアルカリ性の汚れ	酸性の洗剤	③クエン酸
カビや除菌		④エタノール、⑤酸素系漂白剤

②洗剤の作り方（最近では100均でも販売されています）

重曹水	水250mlプラス重曹大さじ1（スプレーに入れて使用。10日程度で使い切る）
重曹ペースト	水1プラス重曹2～3を混ぜ合わせる（歯ブラシなどにつけて使用）
クエン酸水	水250mlプラス小さじ2（スプレーに入れて使用。10日程度で使い切る）



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ ⇒ 皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ サポートブックは、今後もテーマを変えて継続して発行します。

第3回 トイレ掃除

今回はトイレの掃除がテーマです。

自宅でも実践して仕事のレベルアップをはかって下さい。また、利用する洗剤については『生活支援サポートブック(第2号)』を参考にして下さい。

◆ 準備するもの

- ・ ゴム手袋、エプロン(※)
- ・ 雑巾(トイレ用)
- ・ 洗剤(用途に合わせて)
- ・ トイレ用掃除ブラシ(便器内)
- ・ トイレトペーパー(汚れのひどい場合のパックに使用)
- ・ トイレ用お掃除シート(使い捨て)
- ・ 掃除機(トイレ専用にした小型ほうきでも可)



※ 掃除の仕事では、お客様の道具や洗剤を利用させていただくことが基本ですが、ト元として、必要なものがない場合はご準備してください。エプロンや手袋等の身につけるものは、ご自身でご用意ください。

1. 準備作業

順序	作業内容	作業する上での注意点
①	道具の準備	トイレの近くの廊下にシートを敷いて準備をする
②	窓を開けてを換気をする	
③	トイレ内の床の備品を外に出す	
④	便座カバーを外す。マットも外に出す	便座カバー、マットは洗濯するか掃除機でホコリを取る
⑤	換気扇を外し掃除機でホコリをとる	毎回でなくてよいがホコリのたまり具合で判断をする (注意)種類によっては取り外しが難しいものもあるので、その場合は経験がないとお断りして下さい

2. 作業開始

⑥	窓の掃除	『生活支援サポートブック』第1号の「窓掃除」を参考にして下さい
⑦	壁のホコリを落とす	はたきや掃除機などを使う
⑧	床の掃除掛け	ホコリを踏まないように手前から奥に掃除機をかける（トイレ専用の小型ほうきでも可）
⑨	タンクの掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ トイレ用お掃除シートで拭く➢ 蛇口の水アカはアルカリ性の汚れなのでトイレットペーパーにクエン酸等の酸性洗剤を吹き付けて蛇口に巻き、10分ぐらいパックしてから水アカをこすり落とす
⑩	便器の中の掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ トイレブラシでこする➢ 奥の入り組んだところで、汚れがひどい場合は、洗剤をかけてこすり洗いをする➢ 【黒ずみ】重曹などのアルカリ性の洗剤や漂白剤、研磨剤（クレンザー）でこすり落とす。ただし、研磨剤は洗剤でとれない場合の使用で、便器を傷つけないように注意して下さい➢ 【黄ばみ】尿石はアルカリ性なので酸性のクエン酸を使い、トイレットペーパーにパックして落とす。➢ 電気コードにゴミが付着していることがあります。拭き取って下さい
⑪	洗浄ノズルの掃除	洗浄（掃除）ボタンで引き出して、柔らかい布で拭く。市販の専用スプレーもあります。
⑫	便座のふた、便座の掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ 便器のふた裏側→便座の表と裏→便座のふち→便器の側面の順番で掃除をする。➢ トイレ用お掃除シートで拭く（トイレ用洗剤を利用しても良いが、必ず水拭き、乾拭きを忘れずにおこなう）➢ 便座ふたが便座から外せる場合は、外して掃除する。外せない場合は、接合部分等細かい部分を、割りばしに布を巻いて汚れを落として下さい
⑬	脱臭フィルターの掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ 取り外してホコリを除去する（毎回でなくともよい）。また、経験がなければ、ムリせずお断りして下さい
⑭	壁、床面等の拭き掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ 上から下に、奥から手前に➢ リモコンやトイレットペーパーホルダー等を雑巾で水拭きする➢ トイレ用お掃除シートで拭く。アンモニア臭や汚れがある場合は、床、壁ともに少量のクエン酸を使い捨てシートに吹き付けこすり洗いをして水拭きする➢ 壁面については、洗剤が使えない素材もあります。一度目立たないところで使用して試して下さい➢ 便器と床の境目や、床と壁の境目の汚れは悪臭のもとです。割りばしに布を巻きつけてこそぎ落として下さい
⑮	備品を水拭き乾拭きして元に戻す	
⑯	ドアとドアノブの掃除	<ul style="list-style-type: none">➢ ドアノブは必ず忘れずに



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

- ◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。
 - ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
 - ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご利用ください。
 - ・ その他会員の皆様へ ⇒ 皆さまのご家庭でも是非お試しください。

第4回 風呂掃除

お風呂は水を使う場所のため、水垢や皮脂汚れ、そしてカビ等の多くの汚れが出やすい場所です。今回は一般家庭での標準的な風呂掃除について解説し、ひどい汚れについては改めてご案内します。また、今回はお掃除の手順を中心に説明します。

◆ 用意するもの

掃除の仕事で使う道具や洗剤は、お客様に用意して頂くことが基本です。下見をして、必要なものがない場合はお客様にご用意をお願いして下さい。エプロンや手袋等の身に着けるものはご自身でご用意ください。



- ◆ 雑巾 (水拭き、乾き拭き用に数枚) ◆ 吸水クロス (無ければ雑巾で代用)
- ◆ 風呂用洗剤 ◆ 風呂用スポンジ ◆ 両面ブラシ (無ければ“たわし”や、固めのスポンジ)
- ◆ 目地ブラシ (無ければ“たわし”や、歯ブラシ等で代用)
- ◆ クイックルワイパーまたはモップ (注意 / 風呂掃除では危険防止のため、踏み台や脚立を**使いません**。目線以上の壁や天井などの掃除には、クイックルワイパー等を使用してください。ただし、これらを使って掃除する場合は、強くできないため効果は限定的になります。そのため、実施についてはお客様と事前に相談してください。) <掃除全体についての丁寧な打ち合わせが必要>



◆ 掃除の手順

1. 換気扇を入れて窓を開ける
2. 掃除する場所の確保

	作業内容 (手順)	作業する上での注意点
①	(浴室の外にタオルを敷く) ボトル類は雑巾やスポンジで拭き、タオルの上に置く。	・ ボトルキャップの周り、ボトルのノズルも汚れやすいのでよくふき取る。
②	椅子、洗面器は洗剤を吹き付けてスポンジでこすり、シャワーをかけて雑巾で水分をふき、外に出す。	・ 椅子や洗面器の裏側も汚れやすいので注意をする。 ・ 椅子のゴム部分は両面ブラシで汚れをこすり取る。

3. 浴室内の掃除

1) バスタブのふた

①	シャワーでお湯をかける。	・水よりお湯の方が汚れが浮きやすいため。
②	洗剤を吹き付けてスポンジでこする。	・ふたに溝がある場合は、両面ブラシでこする。
③	シャワーで洗い流し、水分をふき取る	・吸水クロスか雑巾で拭きとる。

2) バスタブとバスタブまわりの壁

①	シャワーでお湯をかける。	
②	バスタブ、バスタブの外側、バスタブ周りの壁(※)を、洗剤を吹き付けたスポンジでこする。	(※)壁は作業者の目線までとする。目線以上の壁の掃除については次の洗い場の“壁”を参考にする。
③	バスタブの排水溝も洗剤を吹き付けて、両面ブラシでこすり洗いする。(フィルター周りもこすり洗い)	
④	バスタブの底に洗剤を吹き付けて、こすり洗いをする。(滑りやすいので注意)	
⑤	シャワーで洗い流す。	

3) 洗い場の“壁”と“床”

①	洗い場全体にシャワーでお湯をかける。	(注意)目線以上の壁や天井は、クイックルワイパーのシートに少し洗剤を吹き付けて、こすり洗いをする。クイックルワイパー等を使うと強く掃除ができないため、実施についてはお客様と事前に相談する。
②	壁、床、ドアは洗剤を吹き付けたスポンジでこする。ドアのサッシは汚れがたまりやすいので念入りにおこなう。壁タイルの目地は、両面ブラシでこする。	
③	壁についている操作パネルは、水拭き、乾き拭きで対応する。	
④	鏡には洗剤を吹き付けて、柔らかいスポンジでこすり洗い。(鏡専用の洗剤、用具があれば使って下さい)	
⑤	蛇口、シャワーヘッド、ホースに洗剤を吹き付けて、スポンジと両面ブラシでこすり洗いをする。蛇口の付け根や金具等の境目は、周りの素材を傷つけないように注意する。	・ホースは細かい溝があり、溝にカビが発生しやすいので両面ブラシでよく洗う。 ・シャワーの穴が汚れている場合は、歯ブラシでこすり洗いをする。
⑥	棚がある場合、洗剤を吹き付けてこすり洗い。(棚の隅の汚れは割りばし等に薄い布を巻きつけてかき出す)	
⑦	排水溝のカバーを外し(髪の毛等があれば取り除く)、洗剤を吹き付けて、両面ブラシでこする。	・排水溝のカバーの裏側も、汚れやぬめりが付いているので、こすり洗いをする。
⑧	床に洗剤を吹き付けて、目地ブラシでこすり洗いをする。(滑りやすくなるので注意して下さい)	
⑨	全体をシャワーで洗い流す。	

4) ドライ仕上げ

①	吸水クロス、または乾き雑巾で全体の水分をふき取る(スクイジーを利用するのも効果的)。上から下に“コ”の字にふく。最後に床の水分をふき取る。	・目線以上の壁や天井は、クイックルワイパー等を利用して水分をふき取る。水滴が残るとカビの原因になる。また、隅の水滴にも注意をする。
②	小物類を戻す	・もとの場所にラベルが見えるように戻す。
③	ドアの外側を水拭きし、乾き雑巾で拭く。	・ドアノブも忘れずに!
④	換気扇はしばらく点けておく。	
⑤	窓もしばらく開けておく。	

★ その他の注意事項

- センターでは、「お風呂のカビ取り掃除はできません」とお客様に説明しています。また、高いところの掃除が限定的になるなどお風呂掃除にはいろいろな条件があります。掃除内容については、必ずそして事前に、お客様と丁寧な打ち合わせを行なってください。
- 掃除道具の後片付けに注意してください。(どのような掃除においても最後の片付けが出来ていなければ、仕事は終わっていません。特にお客様の道具を使用する場合は重要です。)
- 窓がある場合の掃除は、『生活支援サポートブック』第1号“窓掃除”を参考にしてください。



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ ⇒ 皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ サポートブックは、今後もテーマを変えて継続して発行します。

第5回 キッチンの掃除

今回はキッチンのお掃除がテーマです。

キッチンは機器の多様化の影響もあり、それぞれのご家庭でタイプが異なります。今回は、一般的と考えられるタイプを中心に解説します。

注意／当センターでは換気扇の掃除は、対応ができない仕事としてお断りしています。

◆ 準備するもの

- ・ ゴム手袋、エプロン
- ★ お客様に準備をお願いするもの(会員が持参しても構いません)
 - ・ 掃除機 ・ スポンジ ・ 束子(たわし) ・ 雑巾(数枚) ・ スポンジクロス(きれいな雑巾でも代用は可) ・ カウンタークロス(布巾やビニールクロスでも可) ・ 両面ブラシ(片面ブラシや歯ブラシでも可) ・ 洗剤、重曹(注)



(注)洗剤は台所用洗剤で結構ですが、必ず説明書を読んで使ってください。

重曹は、掃除用重曹であることを確認して使ってください。“ゴム手袋は忘れずに使いましょう！”

◆ 掃除の手順

1. 掃除機かけ

- まず、床の掃除機かけを行い、あわせて、出ている調理器具を片づける。

2. シンク内の片付け

- シンクの中や付近の小物を洗い、よけておく。(スポンジ、かご、ボトル類も同様)洗ったものはカウンタークロスを敷いて、その上にまとめて乾かしておく。
- 三角かご等のごみを捨て、洗う。(洗剤をつけたスポンジクロスや両面ブラシでこすり洗いをする。重曹パウダーを振りかけて洗うのも良い)

3. レンジフード (高所の作業は無理のない範囲でお仕事を引き受けて下さい)

- 油汚れがひどい場所。まずフィルターを取り出し洗剤を吹きかけて両面ブラシでこすり洗い。次にレンジフード全体に洗剤を吹きつけてスポンジでこすり洗い。(重曹パウダーを吹きかけても良い)
- フードの内側を掃除する場合は無理をせず、手の届く範囲にとどめる。

4. コンロとコンロ周りの掃除（コンロは一般的なガスコンロを想定しています）

コンロの部品	<ul style="list-style-type: none">➤ 五徳、バーナーキャップ、グリル等取り外しができる部品は外して、シンクに置き、お湯で濡らす。その後、洗剤を吹きつけて汚れを浮かす。（シンクを傷つけないためにクロスを下に敷く）➤ 洗剤はこびりついた汚れが酸性であることから、アルカリ性洗剤や研磨入りクレンザーを使用する。➤ 洗剤を流す（洗う）のは、しばらく後で行う。洗った後は良く乾かしてからもとに戻す。
コンロテーブルの前後	<ul style="list-style-type: none">➤ 一番汚れの多い場所。頑固な油污れの場合、セスキ炭酸ソーダ水があれば水で溶いてスプレーしてラップで覆い15分～30分湿布して洗うと、汚れが取れやすい。重曹パウダーを振りかけ、束子でこすり洗いするのも良い。
コンロテーブル	<ul style="list-style-type: none">➤ スポンジに洗剤を吹きかけて、洗剤拭き、水拭き、乾き拭きの順で拭く。➤ 細かい部分はブラシで洗う。汚れがひどい場所でもありアルカリ性洗剤やクレンザーを使用する。➤ 両面ブラシ等でこびりついた汚れを丁寧に取る。洗剤を流した後、乾き布で細かい溝の水分も良くふき取る。水分が残らないように良く乾かす。（コンロの部品も同じ）➤ コンロのすぐ下も洗剤拭き、水拭き、乾き拭きを行う。
コンロ周りの壁	<ul style="list-style-type: none">➤ スポンジに洗剤を吹きかけて、壁を下から上に拭く。➤ 水に濡らしたスポンジクロスで今度は逆に、上から下に水拭きして、仕上げに乾き布で拭く。

5. カウンター及びカウンター周りの掃除

カウンター	<ul style="list-style-type: none">➤ 洗剤拭き、水拭き、乾き拭きの順で行う。
蛇口周り&蛇口	<ul style="list-style-type: none">➤ <蛇口周り> 蛇口の根元など細かい部分は両面ブラシ等でこすり洗いをする。クロスカウンター等で洗剤拭き、水拭き、乾き拭きを行う。➤ <蛇口> 蛇口はシンク掃除の後に仕上げる。雑巾やクロスで水拭き、乾き洗いを行う。
食器かご	<ul style="list-style-type: none">➤ 洗剤拭き（食器用中性洗剤を使用する）、水拭き、乾き拭きを行う。

6. シンク内の掃除

シンク内	<ul style="list-style-type: none">➤ スポンジに洗剤を吹きかけてこすり洗い。クルクルとらせん状にこするとキズが目立ちやすいので注意。重曹パウダーを振りかけて洗うのも良い。その他メラニンスポンジでこするのにも良い。ただし、いずれも研磨剤が入っているため、強くこすらないように注意が必要。➤ ふちは両面ブラシでこすり洗い。
排水溝	<ul style="list-style-type: none">➤ 排水溝のカバーを外して中のパーツを取り出して、並べて洗剤を吹き付ける。➤ スポンジや両面ブラシ等で洗う。一番下のワントラップまで洗い、すぐに元に戻す。➤ 嫌な臭いや汚れは、重曹パウダーと塩1/2カップを排水溝に振りかけて熱湯で流すとよい。

7. 冷蔵庫、食器棚の掃除

- 水拭き、乾き拭きを行う。汚れがひどい場合は先に洗剤拭きをする。

8. 床の水拭き

- フローリングやタイルの目地に沿って雑巾等で水拭きする。汚れがひどい場合は洗剤拭きして、水拭きをする。こびりついた汚れは割りばしをヘラのようにしてこすって取る。

9. シンクの仕上げ

- シンク内全体を洗剤で洗い流す。そして固く絞った雑巾でシンク内の水分をふき取る。

10. 後片付け

- 小物を元通りに戻す。後片付けを行う。



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ ⇒ 皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ サポートブックは、今後もテーマを変えて継続して発行します。

第6回 和室の掃除

今回は和室のお掃除がテーマです。

日本の伝統的な住まい、畳を敷きしめた和室（本来の名称は座敷）。最近の住宅では少なくなってきましたが、まだまだ多くのご家庭が、居間や寝室、客間として使っています。そんな和室に今回は焦点をあて、掃除の仕方を解説します。

◆ 準備するもの

- ・ はたき（毛はたき）・ 掃除機
 - ・ 乾き布（または、マイクロファイバークロス）
 - ・ 雑巾（または、スポンジクロス）
- ② 和室の掃除は水に弱い素材が多いため、洗剤は特に使いません。汚れがひどい場合は使用しますが、洗剤が残ったままにならないように乾き拭きを必ず行って下さい。
- ③ 天井や壁は大掃除として、年会1～2回のため今回は省略します。

乾き布やはたきが活躍します！！



ワンポイント

◆ 掃除の手順

和室の掃除は上から下へ！ 風上から風下へ！ 奥から手前に！

1. 照明器具

- 照明器具のカバーは無理なく外せる場合は外して下さい。ただし、脚立や椅子に乗って外す場合は、必ず安全性に注意し、特に脚立の一番上には載らないで下さい。
- (カバーが外せる場合) 照明器具のカバーや蛍光灯などを乾き布で拭いて下さい。最後に、カバーの取り付けや、固定状況の確認を忘れないで下さい。
- (カバーが外せない場合) はたきや長柄のモップでなぞるようにしてホコリを落として下さい。

2. サッシのレール

- レール部のホコリを払い水拭きする。(サッシブラシがあれば利用) この時畳を濡らさないように注意する。
- ホコリを最初に掃除機で吸い取ると掃除がやりやすい。

3. ホコリ落とし、拭き掃除

出窓	➤ 化粧板等の水拭き可能な素材の場合は、固く絞った雑巾で拭いてから乾き拭きをする。
障子	➤ 障子の棧を毛はたきで軽くなぞるようにして、そして揺らしながらホコリを落とす。
床の間	➤ 床の間上にあるものは、先に乾き拭きをして別に置いておく。
今は少なくなりました...	➤ 床の間も乾き拭きする。壁との境目はホコリがたまりやすいため布に指をあててしっかり取りきる。 ➤ 汚れが落ちにくい場合は、固く絞った雑巾等を使い汚れを取り除き、後で必ず乾き拭きをして水分を残さないようにする。置いてあったものを元に戻す。
座布団	➤ 座布団の表裏を乾き布でホコリを払う。
座椅子	➤ 座椅子のホコリも払う。背もたれと座面の間にホコリがたまりやすい。
座卓	➤ 固く絞った雑巾またはスポンジクロスで水拭きした後、乾き布で拭く。
ソファ	➤ クッションのホコリを乾き布で払う。ソファのホコリを乾き布で払う。
テレビ	➤ 乾き布で画面も含めて乾き拭きする。裏側もホコリが付きやすいので乾き拭きをする。 ➤ テレビの下部やテレビ台も乾き拭きをする。
リモコン	➤ 時々でよいが、ボタンの間の汚れを爪楊枝や綿棒でかき出す。(掃除機のノズルを使うのもよい。)
コンセント・インターフォン	は、乾き布で拭く。壁との境目にホコリがたまりやすいので注意。水は絶対に使わない。
その他小物・電気製品等	は、乾き拭きして、邪魔にならないところに退けておく。

4. 掃除機がけ

- 畳の目に沿って滑らすように掃除機をかける。
- ノズルに交換して、壁と畳、床の間と畳の境目、畳同士の溝、部屋の四隅のホコリなどを吸い取る。
- 奥から手前にぐるっと部屋を一周する。
- 押し入れも掃除機をかける。

5. 畳の乾き拭き

- 掃除機掛けの後に、コの字で乾き拭きをする。
- 畳の目に沿ってコの字に後ろに下がりながら畳を1枚ずつ拭く。
- 年に一回ぐらいはお湯で拭いたほうがよい。その場合、必ず固く絞った雑巾等で拭き、その後乾き布で水分をふき取るとよい。

6. 後片付け

- 移動したものを元に戻す。

“番外編” さらに一つ!

◆ ベッドがあったら

ベッドメイキングは好みもあり難しいので、今回はお掃除のみとします。

- 掛け布団と枕、毛布等をめくり、ホコリを落とし、別の邪魔にならない場所に置く。(干してもよい。)
- 乾き布を使い、マットのホコリを払う。シーツを伸ばし、伸ばしたシーツの残りをマットの下に折り込む。
- 掛け布団等を元に戻す。

◆ 絨毯が敷いてあったら

- 掃除機をゆーっくりWの字に動かして、毛足に入ったホコリを吸い取る。
- 仕上げに一定方向になでるようにかけて、毛足をそろえる。
- 掃除機は前進よりも後退の方が吸い込む力が強いので、後退しながらの方が効果がある。



<生活支援サポートブックの内容と利用方法>

◆ 『生活支援サポートブック』は、生活支援サービス班の皆さまが、お仕事をする上で必要な情報、主に技術等に関する情報を提供します。

- ・ お仕事を行う際のガイドブックとしてご利用ください。
- ・ お仕事に関するスキルアップのための教材としてご活用ください。
- ・ その他会員の皆様へ ⇒ 皆さまのご家庭でも是非お試しください。

☆ サポートブックは、今後もテーマを変えて継続して発行します。

第7回 夏場の花木水やり

旅行などで家を留守にする時に困るのが、花木の水やりです。

今回は、夏場のお仕事として当センターにご依頼の多い水やりがテーマです。

「水やり」は、花や植物を育てる上での基本と言われます。今回は主に“夏場”の水やりについて解説します。

花木の水やりは下見をして！

◆ 下見が必要

花木の水やりは一見すると簡単な作業のように見えます。しかし、間違った方法で水やりを行なうことで植物の成長を阻害したり、枯れる原因にもなってしまいます。ただ水を補給すれば良いということではなく、植物に適した分量(頻度)、時間帯、方法など注意が必要です。下見をして必ず確認してください。また、お客様の希望があれば、それも確認してください。



1. 水やりの基本

- (鉢植え)鉢土を触って、乾いていたら水やりしてください。
- (鉢植え)受け皿の水は捨ててください。
- 花や葉には水をかけないで下さい。
- じょうろの先端ハス口を使い分けてください。(取り外しできる先端の名前はハスの実といいます。)
- 水の勢いを使い分けてください。

2. 水やりの合図

- 鉢土の表面を触って、手についた土がさらっと落ちたら。
- 鉢底が乾いていたら、また、鉢が軽くなっていたら。
- (素焼き鉢)触って湿り気が感じなかったら。
- 葉が柔らかく、しなっていたら。

3. 夏場の水やりの頻度と時間

- 暑い日中の水やりは避けてください。30℃を越す炎天下の中で水を与えると、鉢内の水の温度も上昇してしまうため、根を痛める原因になります。
水やりは朝の涼しいうちに済ませますが、暑い夏の盛り、特に鉢植えなどは朝にたっぷり与えても夕方までにはすっかり鉢土が乾いてしまうことがあるので、夕方にも水をやりましょう。
時間帯は、朝は8時頃まで、夕方は午後4時過ぎから6時ごろまでが最適です。
- 雨天の場合の水やりは事前に相談してください。

4. 一回に与える水の量

- 鉢縁に水がいっぱいたまるほどたっぷり与えてください。
- 鉢底から水が流れ出してくれば十分です。出てこない場合はもう一度与えてください。(もう一度与えてもダメな場合は、鉢の中が根でいっぱいか、土が硬くなっているため植え替えが必要です。)

5. 水やりの方法

- 葉や花をかき分け、じょうろのハスの実を取って、植物の根元にしっかりと水やりしてください。
- ホースから直接水を与えるのは、芝生等の場合のみでおすすめできません。水加減が難しいのでしっかり、水を制御できるノズルを利用してください。
- 水やりをたっぷりおこなった後は、呼吸しやすいように受け皿の水は必ず捨ててください。

【ワンポイントアドバイス】

- ❖ (水やりの場所！) 上から水やりの場合、葉を大きく広げている鉢植えでは、葉を伝って水が外にこぼれ、鉢の中は乾いたままの場合があります。また、花や葉に水がかかると病気になりやすく、また花が咲いている場合、花粉がめしべにつきにくくなって実がならなといったこともあります。
- ❖ (打ち水！) 夏場対策には地温を下げる効果があるので、庭や植物の周りに「打ち水」をすることも効果的です。夕方に行うのが良いでしょう。
- ❖ (ホースで水やりの場合！) 戸外においてあるホースはいったん中に残った水を抜いてからでないと、温度差が植物にダメージを与えるので気を付けてください。

6. 鉢植え以外の植物への水やり (注意)

庭木(樹木)への水やり

- 樹木は根を深く広く張るので、庭に植えられていれば、日照り続きで元気がない時以外は不要です。
- (必要な場合は) 根の先端付近、つまり樹冠の下あたりに穴を掘り、水をためるようにして与えます。
- 地植え(庭植え)の植物は、鉢植えと同じように、柔らかく根元周りに水をかけてください。

ウオータースペース(みずしろ)のない盆栽への水やり

- じょうろのハス口(ハスの実)を上向きにして、細かく柔らかい水をかける。
- 勢いよくかけると土を掘り起こしたり、穴をあけたりします。

植物と水！

◇ 豆知識！

植物は、光合成をして育ちます。光合成とは、植物が太陽などの光を受けて根から吸収する水と空気中の二酸化炭素から栄養分を作るはたらきになります。植物は80~90%が水分でできており、水分がないとそもそも生きていくことができません。水やりは、その水分を補充する役割を担っています。