



答えを送って  
プレゼントを  
もらおう!

すらびいのお楽しみ

# ク ロ ス ワ ー ド

1		2		3
4				
			5	
6				
		7		

縦のカギ

- 1 3月号のあるあるテーマは「○○○○ソング」についてでした。
- 2 もちもちして歯応えのある食感。「○○」がある。
- 3 お悩み相談室で紹介した間食におすすめの食べ物。くるみやアーモンド。
- 5 特集ページで紹介。これが原因の火災は年間で3,000件以上も起きています。

横のカギ

- 2 テカリや黒ずみになりやすい箇所。「とどのつまり」とはそんな「○○」の毛穴にアプローチします。
- 4 春になると土手などでよく見かけます。漢字で「土筆」と書く山菜。
- 5 物事の本質を見抜いて自分のものにする。ファンファレ舞台裏では「整理整頓の○○」をご紹介します。
- 6 今月の特集。「火の○○○」こまめに気をつけたい防火習慣
- 7 魚や爬虫類の表面をおおう薄片。

ヒント:「新しいものにあらためること」

答        

答えを同梱のお声はがきで送ってくださった方に、抽選で素敵なプレゼントをお送りします。ファンファレ通信の各コーナーへのお便りや商品へのお声もお待ちしております。



私たちがあなた様のキレイとケシキを応援します!

2020.3.vol.85

## ファンファレ通信

特集 | 火の用心! 小まめに気をつけたい 防火習慣

### 卒業シーズン到来

すらびい  
今月の  
つふやき



3月といえはやっぱり卒業シーズンの寂しいような気持ちもありますが、これから新たな出会いがたくさん始まる時期でもありますね! 新年度は、ダイエットの3日坊主から卒業して、おなかのお肉ともお別れしよう!と決意! できるかなあ…(´▽`)

ご注文・お問い合わせ・各コーナーへのご応募・お便りはコチラ

同梱のお声ハガキでもお待ちしております!  
〒815-0033 福岡県福岡市南区大橋2丁目1-1-5F  
むくみ なしに  
☎ 0120-693-742 電話受付/9:00~18:00 (日・祝を除く)  
📠 FAX 0120-693-743 24時間受付 (年中無休)

インターネット(パソコン・携帯電話)  
<https://fanfare-shop.com>  
ファンファレ

弊社からのメールが届かない方へ 弊社よりメールを送る際、弊社メールが迷惑メールと判断されてメールをお届けすることができない場合があります。大変お手数ではございますが、[info@fanfare-shop.com]の受信設定を宜しくお願い致します。

キレイとケシキを応援したい!  
ファンファレ

## ご挨拶

いつもファンファレをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。  
ファンファレクリエイティブチームの山内と申します。

3月を迎えましたね。  
これから始まる新たな環境での生活に向けて、ワクワクしている方もいれば、不安と心配を抱えている方もいらっしゃるかもしれません。  
慣れない環境でも「自分らしく」を忘れずいてくださいね。

またスタートがあれば、終わりもあります。  
私も3月末で、ファンファレに入社して2年目が終わろうとしています。  
振り返ってみるとできるようになったことも  
まだまだ足りていないところもありますが、  
3年目もご縁をいただけたあなた様によりよい商品やサービスを通して、  
キレイとゲンキのサポートをする気持ちは変わらず、頑張りたいと思います。

そんな私の弱点は「うっかり」です。  
不注意で必要な物を忘れてたり、話を聞き逃していたり、  
エアコンをつけっぱなしで外出したりなど、  
プライベートでも「うっかり」をたくさんします…。  
そこで、しっかりメモを取って記憶するなどして、うっかり忘れてた！  
なんてことを減らしていきたいと思っています。

今回のファンファレ通信ではそんな「うっかり」が大変な事態を起こしかねない、  
「火の元」についてメイン記事で取り上げております。  
普段意識していないことや意外とできていないことばかりで、  
私自身勉強になりましたので、ぜひご覧くださいませ。

今月もあなた様にとって素敵な1ヶ月でありますよう、  
心からお祈りしております。  
あなた様にキレイとゲンキが訪れますように…。

クリエイティブチーム 山内 裕司



## CONTENTS

- 004 あるある川柳『卒業ソング』といえど？
- 006 **特集** 火の用心！小まめに気をつけたい  
防火習慣
- 008 **検証企画** 男女必見！人気のパックで  
スペシャルケアしてみた
- 009 ゲンキの種『今が最盛期…』花粉症』
- 010 ファンファン広場
- 012 レンジだけで作れる簡単レシピ『鶏の味噌チャーシュー』/  
お悩み相談室(最終回)
- 013 そういえばこんなことがありました『神の子 川辺』
- 014 お客様最前線 / ファンファレ舞台裏
- 015 すらびい劇場『ととのうさんの勇気』/  
すらびいお散歩日記
- 016 すらびいのお楽しみクロスワード

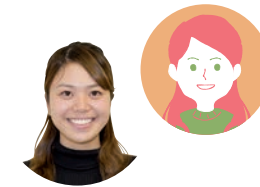
### 今回表紙を飾ったファンファレスタッフプロフィール

原田ゆかり(ゆかりん)

**マイブーム** 旅行先や食べ物などの旬なもの探し

**今年チャレンジしたいこと**

今年こそダイエット！健康のためにも  
中村アンさんのような引き締まった体を作ります！



沢辺しおり(しおりん)

**マイブーム** ちーさま(光永)のおすすめでハマったラジオです！

**今年チャレンジしたいこと**

ボルダリングです！今月で21歳ですが、  
20歳は運動を全くしなかったので、体を動かしたいと思います！





# 「卒業ソング」といえば?

**大賞**

ライバルと  
第2ボタンを  
奪い合う

高 中

今月のあるある川柳の大賞を発表!!

たくさんのお応募ありがとうございました。

旅立ちの日に

実家の引き出しには中学生の時にもらった第二? (第三かも?) ボタンがあります。でも今となっては彼の顔が思い出せません...何故もらったんでしょう。

光永

栄光の架橋/ゆず

中学校の時に練習したのに本番までにうまくならず、歌わないことになりましたが、卒業式の日クラスのみんなで担任の先生に向けて歌いました!

中野

ベストフレンド/SMAP

卒業式でめっちゃ泣いて同級生が引いてた記憶があります笑

嶋崎

桜坂/福山雅治

福山雅治の「桜坂」です。卒業する3月の掃除時間に毎日流れてました!

川本

YELL/いきものがかり

中学校で歌ったいきものがかりのYELLです! 高校で離れる友達が何人かいて、リハーサルで悲しくて泣いてしまいました...(>\_<)

児山

道/EXILE

中学校の卒業式の歌でした! 3年のクラスが大好きすぎて、練習から嗚咽がでるくらいクラスの女子で号泣(T\_T)教室に戻った時の男子の冷めた目で現実に戻りました。

兵頭

旅立ちの日に

卒業式でよく歌ったのは「旅立ちの日に」です。余談ですが私は地声が低めなので高校まで常にアルトパートでした。

松村

大地讃頌

卒業式全員で合唱しました。練習も含め、最後みんなで「あ〜〜」と合わせる度になんていい曲なんだ! と感動していました。

山内

春よ、来い/松任谷由美

溜めて溜めて、サビの「はーよー!」と歌う時の高揚感がたまりません。

川辺

卒業/ZONE

中学卒業するときにカラオケで何回も歌っていた気がします...

座間味

旅立ちの日に

卒業式で合唱する「旅立ちの日に」が好きで、今でもたまに聞きたくなります!

小島

また逢う日まで/平井大

高校の卒業ソングでした! みんなこの曲で思い出動画作ってました! 第二ボタンではなかったですけど、憧れの先輩からネームを貰えて嬉しかったです!!

沢辺

卒業/尾崎豊

カラオケで歌うたびに思うのですが、学校の支配ってそこまで大したことでもないような気がするんですよね...。社会人になったから思うだけかもしれませんが、「社会人になって色々あるけどね」と思います。

杉野

道/EXILE

小学校の時に流行ってたような? なんだか印象深い曲です!

堂込

花唄/TOKIO

卒業式の日、グラウンドで桜が舞う中でみんなと泣いていた時に流れてきました。あの時の放送部のチョイス、神でした!!

田中

旅立ちの日に.../川嶋あい

卒業式前からこの曲を聞いてこれまでの学生生活を思い出していました。

床田

Love so sweet/嵐

中学の卒業式前に思い出作りとして友達とダンスを完コピしたので、この曲を聴くと今でも当時の思い出します(\*^ω^\*)ちなみに私は二ノパートでした(笑)

長戸

あるある川柳の募集

次回の  
お題は  
**3**

川柳の募集  
お待ちしております。

応募先は  
裏表紙をご覧ください。



火の用心!小まめに気をつけたい

# 防火習慣



春と秋の年に2回、消防庁が全国火災予防運動を実施していることをご存知ですか?  
3月1日から3月7日は火災予防週間ということで、防火習慣についてお話させていただきます。

出かける前には必ず火の元をチェック!

## 出火の主な原因!



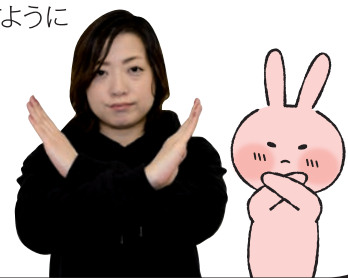
### タバコ

消防庁発表データにおいて、「タバコ」は常に出火原因の上位です。寝タバコや、布団の上での喫煙はしないように注意されてくださいね。また、タバコをゴミ箱に捨てたり、ペットボトルやカップ麺の容器などを灰皿代わりにして火災になったというケースもあります。消火には必ず灰皿を使用しましょう。火種が確実に消えているか、出かける前に要チェックです!



### コンロ

コンロが原因の火災は年間3,000件以上も起きています!調理後にうっかり消し忘れていたり、料理の最中に電話がかかってきて火の元を離れ火災になるケースはよくあります。少しでも火から離れる際は必ず火を消すようにしましょう。



### ストーブ

カーテンや洗濯物がストーブに触れたり、近くに置いていたスプレー缶が破裂して引火することも!燃えやすいものを近くに置いたり、側で可燃性ガス(殺虫剤や消臭スプレーなど)を使用しないようにしてくださいね。つけたまま寝ないように注意です!

#### こんな事例に注意

- ストーブをつけたまま寝ていて、寝返りを打った拍子に布団の端がストーブに接触し引火
- 早く乾かそうとストーブの上にかけていた洗濯物がストーブの上に落下し引火
- 虫を追いかけて使用中のストーブに殺虫剤を吹きかけて引火



### 配線器具

コンセントや延長コードには、「電流に耐えられる量」が決まっています。タコ足配線によって、キャパシティを超えた電流を流し続けると発熱して出火する恐れも。また、コードを束ねたり、断線していたり、プラグとコンセントの間に埃が溜まっていることも火災につながるため、十分注意をしましょう。プラグのところに埃が溜まっていたら、乾いた布で掃除してくださいね。濡れた布で拭くとショートや発火の危険があります!



一家にひとつ!

## 消火器のススメ

小さな火でも  
すぐ119番を!

もし火が燃え移っても、冷静に対処すれば被害を最小に留めることができます。一般に初期消火が可能なのは、天井に火が回るまでの「約3分」。万が一火が出た時は、大声で近所に知らせ、ボヤのうちに消火器で消し止めましょう。天井まで燃え広がったら、自力で消火するのは不可能です。すみやかに避難しましょう。

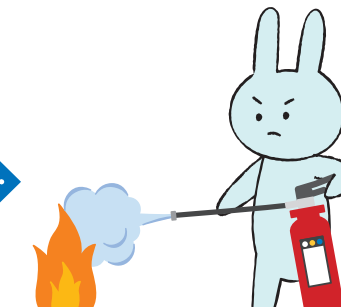
### 消火器の使い方



1 安全ピンを抜きます。



2 ホースを火元に向けます。



3 レバーを強く握り、火元をねらって噴射させます。

※消火器には使用期限があります!期限が切れた消火器は破裂の危険性があるため新しいものに取り替えましょう。傷、変形がある消火器は使用期限に達していなくても直ちに交換しましょう。

#### POINT

##### 屋外

自分の方に火が回らないように風上から放射します。

#### POINT

##### 屋内

逃げ道確保のため出入り口を背にして放射します。

#### POINT

ご自宅や職場、学校に置いてある消火器の使い方を日頃から確認しておくことが大切です。

出かける前に10秒!

## 指差し確認のススメ



外出先で「あれ?火消したっけ?」「電源消したっけ?」と不安になることはありませんか?

そんな方にオススメしたいのが、「指差し確認」です。消し忘れを防ぐため、出かける前に火の元をリストアップします。リストの物の前へ行って、「OK!」と言いながら指差し確認!簡単ですが、指差しという動作を入れることで、目で確認するよりも「確かに消した」という記憶が残ります。

MATOME  
まとめ

普段から十分に気をつけられているかと存じますが、改めて意識していただけると幸いです!いざという時に慌てずに行動できるように、地域の避難訓練に参加したり、消火器のシミュレーションをすることもオススメです!

### 次回予告

今回は「春先のプチ不調 ストレスとの上手な付き合い方」です!お楽しみに!





検証企画  
キレイとゲンキを応援するためにもっとキレイとゲンキになりたい!!

男女必見!

# 人気のパックで スペシャルケアしてみた

今回は男女でためになるスキンケアとして、「フェイシャルパック」を色々試してみました!  
トレンドなものや面白さも取り入れたパックを紹介させていただくので、ぜひご覧ください^^  
まずは、フェイシャルパックでケアするときの大切なポイントからご紹介します!

ぬるま湯は  
32~34℃

Point.1

## 長時間のつけっぱなしはNG

パックには美容成分がたっぷり入っているので、つい長時間つけてしまいませんか?実は長時間つけておくと、パックが乾燥し、逆に肌の水分を奪ってしまうためNGだったのです!  
商品ごとに記載されている使用時間をきっちり守ることが大切です。

Point.2

## 毛穴が開いた状態ならもっと実感!

パックの着用前に、より効果を上げるポイントとして、洗顔やクレンジングの後、ぬるま湯ですすいだり、ホットタオルでお肌を温めて毛穴が開いた状態でお使いいただくことをおすすめします!**毛穴が開いていることで、美容成分がより深層まで入りやすくなるためです!**

### 01. 日焼けした肌に

ルルルン「プレシャスRED 濃密保湿タイプ」  
7枚入り 480円+税\*



保湿 ★★★★★  
使用感 ★★★★★

しっとりとした  
肌触りになる!

3・4月から強くなってくる紫外線で、お肌はバリアが弱まり、刺激に敏感になっています。そのため、刺激が少ないアルコールフリーのものがオススメです。大人気シリーズ「ルルルン」のREDは無香料・無着色・無鉱物油、アルコールもフリーなのでお肌に低刺激となっています!

### 02. テンドを試したい方に

「メディヒール」N.M.F アクアリング アンプル・マスクパック  
1枚入り 430円+税\*



保湿 ★★★★★  
使用感 ★★★★★

グッと潤い成分が入って、  
つけた感じが全然違う!

実感がすごいと大人気の韓国パック。有名な「メディヒール」のN・M・F アクアリング アンプル・マスクパック。自然由来保水因子「N.M.F」により、水分をしっかり肌に蓄えることができます。

### 03. 毛穴に悩む男性に

「毛穴撫子」男の子用シートマスク  
10枚入り 650円+税\*



保湿 ★★★★★  
使用感 ★★★★★

ややべた付きですが、  
肌触りしっとり!

男性にオススメなのは、「毛穴撫子」男の子用シートマスク。男性の肌は、皮脂が女性の2倍と言われるほど出やすい傾向にあるため、毛穴が目立ちがち。そのため、毛穴をキュッと引き締めるこちらのパックは男性にもオススメです!

### 04. 誰かと楽しみたい方に

ポケモン「フェイスマスク」  
1枚入り 430円+税\*



保湿 ★★★★★  
使用感 ★★★★★

香りも良いため、  
着けていて落ち着く

面白さも人気の、キャラクターがデザインされたパック(今回はポケモン)。このようなパックを友人や恋人と着け、SNSに上げることが流行っています。保湿などの効果はもちろん、みんなで着けて、笑い合ったりなんてことも!

まとめ  
いかがでしたでしょうか?市販の商品で、店員さんに聞いた一番人気のパックをご紹介させていただきました!  
パック(シートタイプ)は乾燥時に貼るだけで手軽に潤いや美容成分を補給できることが特徴です。  
3月は気温が上がり始める季節の変わり目なのでお肌が揺らぎやすく、肌トラブルも増加します。  
そんな緊急時はぜひ、フェイシャルパックで手軽にスペシャルケアをしてみてくださいはいかがでしょうか?

\*価格は店頭購入時の参考価格です。

あなた様にキレイやゲンキの種をお届け!

今回は

## 今が最盛期...花粉症

食生活が花粉症に大きな影響を与えることをご存知でしょうか。

花粉症の原因はもちろん花粉ですが、食生活によってアレルギー反応が過剰に出まったり逆に症状を軽くすることもできるのです。食生活でアレルギー反応を少しでも抑えられたら日常生活に影響を及ぼす辛い花粉症とは永遠にお別れすることが出来るかもしれません!

### 摂るべき栄養素

#### ビタミンB6

タンパク質の代謝に欠かせません。

##### 含まれる食材

牛レバー、マグロの赤身、  
カツオ、鶏ささみ

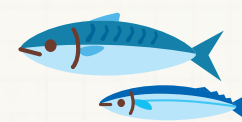


#### DHA・EPA

魚油に含まれる不飽和脂肪酸は  
免疫機能を正常化します。

##### 含まれる食材

ブリ、サバ、  
マイワシ、サンマ



#### ビタミンC

アレルギーの症状を抑えます。

##### 含まれる食材

赤ピーマン、芽キャベツ、  
ブロッコリー、レモン



#### α-リノレン酸

体内でDHAやEPAに  
変換されます。

##### 含まれる食材

しそ油、えごま油、  
なたね油、亜麻仁油



#### 乳酸菌

免疫力を高めアレルギーの症状を抑えます。

##### 含まれる食材

チーズ、ヨーグルト、  
味噌、漬物



#### カテキン

アレルギー症状を起こすヒスタミンを  
調節する作用があるとされています。

##### 含まれる食材

緑茶、りんご、  
ブルーベリー



気をつけるべき栄養素

#### タンパク質

アレルギー反応の原因物質になるので摂り過ぎると  
アレルギー反応を起こしやすくなります。

##### 含まれる食材

肉、魚、大豆、たまご、乳製品

### POINT まずは1シーズンだけでも!

含有量の多いものを中心に紹介したので  
日頃の食卓にはあまり登場しない食材が目立ちますが、  
1シーズンだけでも意識的に摂ってみると昨年とは  
違った春をお過ごしいただけるかもしれません。



今回は  
キレイの  
種



# キレイ+ゲンキのうれしいお声届きました!

# ファンファン 広場

毎日お客様からいただく嬉しいお声の数々をたっぷりご紹介!  
ぜひ参考にしてみてください!



**するのおめぐ実**  
むくみスッキリを  
サポートする  
植物由来の「実」です。

**かほりのおめぐ実**  
体の内側から  
臭いの根本へアプローチする  
新世代のエチケットケアサプリ。

**ととのうみすと**  
吹きかけるだけで  
毛穴汚れを落とし、  
美肌菌で超つるん美肌に。

立ち仕事で、朝晩脚、顔、手が  
10分10秒でする歩くにも脚が重たく  
感じる程…。「するのおめぐ実」は  
植物由来なので安全かな…と思い  
飲んでみることにしました。おそく  
今日から、寝る前に「4粒」飲んで  
みたいですよ! 4ヶ月後美脚に  
なりますよーに!!



S様  
お世話になっております! 立ち仕事からくるむくみは中々これにく  
きついで本心するおめぐ実は自然由来ですが、とても  
むくみに効果のある成分がたっぷり入っておりますので安心して  
お飲み頂けますと幸いです! 4ヶ月後の  
嬉しいご報告も是非聞かせて下さいね!!

こしーちゃん625様♡  
この度は嬉しいお葉書をありがとうございます! (笑)  
小じんじり変化は自分でなかなか気づきにくいですが  
この変化に気づいた瞬間はとっても嬉しくなりますね!!  
これからもっと素敵な変化がこしーちゃん625様に  
訪れますように!!

そ二子ご期待は必ずに飲用始め  
ました! 飲んでみてびっくり!!  
家瓶からも指摘されていた便臭  
(トイレの後の臭い)が軽減され  
ました。最初、自分では気付か  
なかつたので、娘達に言わ  
れて、又三になっていることに気付  
きました。後は体臭等も良くなり  
ば良いので、自分では中々分  
からないので、今後も娘達に  
聞きたがり、飲用を  
続けようかと思っております。  
迷っている方は是非  
一度、試して下さい。  
おススメです。



「ととのうみすと」をレポートしています。1人前、  
少々お高い化粧水などを使ってみたものの、効  
果を感じられず、正直「どうせ同じだろ」と  
思っていました。が! 使い始めて2週間程でアゴの  
ざらつきがなくなり、翌週には開ききっていた頬の  
毛穴が目立たなくなりました。私は今、1歳半  
の子を1人で育てているので「いつもの洗顔  
とスキンケア」にプラス約1分という手軽さに  
も助けられています! お化粧をするのが  
好きではなく常にスッピン  
だった私も「せめてレス お肌がキレイになって  
心の調子も安定!!  
ファンファレ  
スリッパ」  
「やがーも…」と思える  
ようにもなりました。笑



ゆう様♡  
ゆう様、先日はシークレットコースにお申し込み頂き  
ありがとうございます!! お忙しいゆう様のキレイの  
お手伝いができておりますので本当に嬉しいです。  
お肌にもババにも、もっともっとHappyをお届け  
できますようファンファレ全員でサポート致します。♡

みゆ様  
お世話になっております! お喜び知られておりませんが  
毛穴の開きは肌の乾燥からくる事が多いんです。  
これから徐々にあたたかくなってきますが  
ととのうみすと保湿をして毛穴レスなお肌にな  
らせていきましょう! これからもファンファレからの♡もお届けします!



こんな毛穴に悩んでます。  
使ってみたらつるんとキーン!!  
期待できそう! 未永いお付き合いをお願い  
したいスタッフさんの♡を感じました  
だからどうしてもキーンにはしたいと  
思いました。ありがとう!!

お声ハガキをお送りいただいたお客様  
あいり様、ちび様、ゆう様、しーちゃん625様、  
高柳神羅様、はるみや様、ゆきりん様、  
横浜のばあば様、みほ様、ねこまみれ様、  
ひでぼんぬ様、みゆ様、Angel夏美様、S様、  
うさぎ年生まれ様、ハナchan様、  
sio様、つる様 ありがとうございます!!

皆様からのお便り  
お待ちしております!  
お声ハガキの送り方  
定期便に同封しているハガキに  
思いのままを書いていただき  
そのままポストに投函してください。









Q & A  
お客様係原田の

# お客様最前線

ファンファレには大変有難いことにお客様から毎日たくさんのお声が届きます。わたしたちスタッフはお客様からいただく貴重なお声に対して、真摯に向き合い心を込めて対応させていただきます！

Q

ファンファレ公式LINEはありますか？

A

公式LINEはございます。下記をご参照ください。

ファンファレ公式LINEにてお得なクーポンや情報を配信しています。専用のクーポンは980円以上の初回定期便をご注文の際にご利用いただけます。是非LINEお友達登録してくださいね！詳しくは同封しているチラシをご確認ください。  
※現在継続中の定期便、キャンペーン商品への適用は出来かねます。

LINEの友だち追加から検索、もしくは、QRコードでカンタン追加！

「@fan-fare」



みなさまのお悩みを解決させていただきます!!

お悩みやご不便な点などありましたら、おハガキやお問い合わせからぜひお知らせください。あなた様からのご連絡をお待ちしております！尚、お問い合わせの際は「お客様最前線」とご記入をお願いいたします！

たのしくて、ちょっぴりおかし

# すらびい劇場

とこのうさんの勇気



登場人物

**とこのうさん**  
とてもシャイな男の子。ましろちゃんに思いを寄せるがなかなか伝えきれず。

**ましろちゃん**  
とてもものんびり屋さんでマイペースな女の子。かわいいものが大好き。実はましろちゃんも…？

ましろちゃんに一途なとこのうさん。惜しくもましろちゃんは気づいてくれませんでしたね…。次回の二人の恋模様を期待です!!

OSANPO DIARY

# Vol. 95 すらびいお散歩日記

今日のお散歩の場所  
佐賀県 波戸岬

私達と一緒にあなた様のキレイとガンキを応援してくれる仲間、「すらびい」が、毎月お散歩に出掛けます。今日は、どこにお出掛けしてるんでしょうか？



今回は佐賀県にある東松浦半島に突き出た岬、波戸岬にやってきました！夕陽をはじめとした美しい風景はもちろん、釣り、キャンプ、海水浴などいろんな楽しみ方ができるリゾートエリアで、海中から突き出た白い海中展望塔は必見です。ハート岬の語り合わせからハートのモニュメントも設置されていて、恋人の聖地としても有名なんですよ！



# ファンファレ 舞台裏

今月のつぶやき  
スタッフ：松村



ファンファレ舞台裏は今回で最終回となります！長い間お読みいただき本当にありがとうございました！少しでもファンファレの雰囲気やお役立ち情報をお届けできておりましたら幸いです(\*^o^\*)

最終幕

さて、3月という、新生活の準備期間！「4月からひとり暮らし！」「転勤でお引越し！」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私はひとり暮らしを始めてから2年が経とうとしているのですがはじめは整理整頓がとっても苦手でした(><)でも、頑張って心がけていることをご紹介します！

## かんたん整理整頓術

1 使わないものは思い切って手放しましょう！

物を大事にするのは素敵なことですが、「本当に自分に必要なものか？」と考えるようにしています。他に必要としている人に譲ったり、本や服は古本屋さんや古着屋さんを持ち込むのも手です!!



「新生活では整理整頓を頑張ろう!」という方のお役に立てましたら幸いです(\*^o^\*)これらを応用することで、職場や学校でもキレイな環境を保てますので、ぜひやってみてください! 気を抜いたらお部屋を散らかしてしまうので、あなた様ももっと良い整理整頓をご存知でしたらぜひ私に教えてくださいませ!

2 使い終わったらすぐしましましょう！

物を出したまま置きっぱなしにしていると、あれもこれも「後で片付けばいいか!」と思いがちに。そしていつか「どこから掃除していいかわからない!」という状況に…。出したものはすぐしましましょう!



3 郵便物や書類は受け取ってすぐに処理しましょう!

紙類は溜まりやすいので、届いた時に必要か不必要か判断してしましましょう! いらぬものは処分、必要な手続きはすぐにやる、後で見るものはファイルに入れる…といったように受け取ったその日に分類しましょう!

